

Nota editurii

Acest volum, întocmit de Monahul Ignatie Marica, coordonatorul colecției „Comorile Pustiei”, reunește trei texte privitoare la Rugăciunea lui Iisus („Doamne, iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul”), numită și „a inimii”, dar și „a minții”, întrucât prin ea mintea și inima se contopesc într-o vie unitate duhovnicească. Pentru că este legată din vechime de curentul mistic răsăritean al *isihasmului* (de la *isihia* = liniște), ea este cunoscută și sub denumirea de „rugăciunea isihastă”.

Textele adunate aici se constituie într-un îndrumar sau ghid duhovnicesc, al cărui miez îl reprezintă spiritualitatea paisiană. Figură centrală a „renașterii filocalice și isihaste” din a doua jumătate a secolului al XVIII-lea, starețul Paisie (Petru) Velickovski (1722-1794), ce a petrecut vreme îndelungată în părțile noastre (1743-1746; 1763-1794), este una dintre cele mai sigure călăuze în materie. După *Crinii țarinii*, căite apărută anul trecut tot în această colecție, *Meditații despre Rugăciunea inimii* este o nouă apariție ce cinstește memoria binecuvântată a Sfântului Paisie de la Neamț. Ea se adaugă numeroaselor volume apărute în ultima vreme, la mai multe edituri creștine din România,

Prefa ță

Învățăturile starețului Paisie cu privire la „activitatea duhovnicească” sau Rugăciunea lui Iisus se află expuse în special în două apologii pe care le-a scris pe această temă. Starețul nostru a trebuit, de mai multe ori în viața sa, să ia apărarea practicării acestei rugăciuni împotriva adversarilor săi, cei drept izolați, dar care, nu-i mai puțin adevărat, dăunau vieții celorlalți călugări din preajma lor.

Încă din timpul șederii sale la schitul Sfântului Ilie de la Sfântul Munte, el a luat o atitudine fermă în această privință față de egumenul moldovean Atanasie din schitul vecin de la Kavsokalivia. Din cauza lucrărilor cerute de extinderea chiliilor, Paisie înlocuise o parte din slujbă cu Rugăciunea lui Iisus. Atanasie, care nu vedea cu ochi buni „reforme” lui Paisie, găsisese acum ocazia să-i reproșeze „greșelile”: falsă interpretare a scrierilor Sfântului Grigorie Sinaitul, încredere exagerată în manuscrisele grecești, înlocuirea slujbelor cu Rugăciunea lui Iisus. În final, egumenul îl sfătuia pe Paisie să se pocăiască și să nu se mai despartă de obiceiul Sfântului Munte! Paisie nu a întârziat să-i răspundă printr-o scrisoare în paisprezece capitole, în care se justifica, invocând mărturia Sfinților Părinți,

privitoare la practica Rugăciunii lui Iisus, cu buna nădejde a unei noi primeniri duhovnicești, pe linia unei tradiții de care, din păcate, vremurile ne-au îndepărtat pe mulți dintre noi...

Prima parte a acestui volum cuprinde o prezentare (tradusă din rusește de Episcopul Nicodim, stareț al Mănăstirii Neamț) pe care pâr. Serghie Ceterikov o face învățăturii paisiene despre Rugăciunea lui Iisus. Textul este precedat de un scurt cuvânt al Mitropolitului Serafim Joantă, ce poate trece drept o prefață a întregii cărți. **A doua parte** reproduce chiar textele („capetele”) starețului Paisie despre Rugăciunea inimii, în traducerea din limba rusă a pâr. Gh. Roșea. **Partea a treia** cuprinde 31 de meditații duhovnicești (de proveniență athonită) privitoare la aceeași rugăciune, traduse din grecește de ierom. Ștefan Nuțescu (și precedate de un scurt cuvânt al traducătorului).

Textele acestea, ce acoperă un răstimp de aproape trei secole, vădesc încă o dată continuitatea duhovnicească a misticii răsăritene, inepuizabila actualitate a Tradiției. Fie ca lumina lor să se strămute, întreagă, în sufletul fiecărui cititor!

Părintele Sergbie Cetferikov

**Învățătura Cuviosului
Paisie Velickovski,
starețul Mănăstirii Neamț
din Moldova, despre
Rugăciunea lui Iisus**

*Traducere din rusește de Episcopul Nicodim,
starețul Mănăstirii Neamț*

Și la Drago mima a trebuit să ia atitudine împotriva unui anume „călugărfilosof” din munții Moșenski, care blestema această sfântă rugăciune. Acest călugăr dobândise o atât de mare influență asupra anumitor frați „slabi”, încât aceștia au îndrăznii chiar să arunce în fluviul Tiasmin (Ucraina) cărțile sfinților care se refereau la ea. Așa au luat naștere cele șase capitole cu privire la Rugăciunea lui Iisus.

Spre sfârșitul vieții sale (1793), Paisie a scris o altă apologie la Rugăciunea lui Iisus, împotriva călugăridui Teopempt de la sihăstria din Poiana Vo-ronei. Starețul le explică fraților din această sihăstrie că, pe pământul moldovenesc, blestemul pornit împotriva Rugăciunii lui Iisus vine de la „călugărul filosof” din Ucraina și îi îndeamnă să aibă o sfântă râvnă și o credință nezdruclată în cărțile Sfinților Părinți, care au scris pe această temă. Apologia expune învățătura tradițională asupra Rugăciunii inimii și aduce mărturia a treizeci și cinci de Părinți.

În cele Șase capitole asupra Rugăciunii inimii, starețul expune în mod sistematic bazele biblice și patristice ale Rugăciunii lui Iisus, pregătirea pe care o cere din partea celor care doresc să o păstreze neîncetat în inima lor, precum și efectele pe care aceasta le produce în ei.

El arată că ceea ce îi face pe unii să se ridice împotriva acestei rugăciuni este extrema necu-

noaștere a Scripturilor și a scrierilor ascetice. Acestea, „mai mult decât celelalte, sunt potrivite pentru lectura în mănăstiri”, întrucât conțin înțelesul deplin al uieții conform Evangheliei. „Ele șutit lot atât de necesare călugărilor pentru folosul sufletelor lor și pentru dobândirea adevăratei înțelepciuni, dreaptă și plină de umilință, cum este respirația pentru viața fizică.”

Starețul prezintă Rugăciunea inimii conform învățaturii Părinților, ca pe o „artă duhovnicească” și subliniază necesitatea de a fi îndrumat de o persoană experimentată. Această sfântă lucrare a sufletului se numește „artă duhovnicească” tocmai pentru că, pentru a o săvârși, ai nevoie, ca în orice artă, de un învățător cunoscător. Dacă regula bisericească a rugăciunii după tipic trebuie și poate să fie respectată de toți, fără o inițiere specială, „e cu neputință să-l aduci lui Dumnezeu jertfa mistică a rugăciunii minții în inimă fără a avea parte de o îndrumare”. Căci rugăciunea duhovnicească este „mai mare decât orice altă lucrare monahi-cească”, ea fiind „culmea curățeniei, izvorul virtuților și cea mai nevăzută dintre munci, în adâncurile inimii”. De aceea dușmanul mântuirii noastre opizmuiește mai mult decât pe oricare altă activitate. Nu poți scăpa de aceste capcane decât prin suprimarea totală a propriei voințe și a înțelepciunii și prin supunerea f ață de un părinte duhovnicesc cu experiență. Dacă nu găsești un maestru al ru-

găciunii, îlpofi la nevoie înlocui cu studiul atent al Scripturilor și al Părinților.

Cel care se dedă acestei lucrări trebuie, de asemenea, să cunoască învățătura Părinților cu privire la treptele Rugăciunii inimii. După ei, există o „Rugăciune a inimii” proprie începătorilor, care corespunde vieții active, și una proprie celor desăvârșiți, care corespunde vieții contemplative. Prima este însoțită de respectarea sfintelor porunci: post, veghe, metanii, lacrimi, amintirea morții... Această este o „rugăciune activă”, care cere efort din partea celui care se roagă. Atunci când sufletul omului se purifică de patimi prin toate eforturile ascetice împlinite cu o adâncă umilință, el se face vrednic să primească harul lui Dumnezeu. Atunci harul, „maică a tuturor ființelor, ia sufletul curățit... și îl conduce, după gradul lui de curăție, treptat, către vedenii duhovnicești, dezvăluindu-i tainele cele mai presus de fire, la care mintea nu are acces”. Acesta este, după Isaac Sirul, stadiul „rugăciunii văzătoare” sau al „rugăciunii pure”, „din care răsar vedeniile și o teamă amestecată cu admirația”. Cei care doresc să atingă stadiul contemplației prin propriile lor eforturi vor cădea în amăgiri, căci rugăciunea curată este un dar exclusiv al lui Dumnezeu.

Ca și în muncile trupești, în practicarea rugăciunii fiecare trebuie să-și respecte întotdeauna și

întru totul propria măsură. Și aceasta atât timp cât inima nu se curățește de orice sentiment și mintea de orice gând rău. Este măsura omului care nu s-a născut încă din harul lui Dumnezeu, în mai multe din scrierile sale, starețul Paisie amintește că lucrarea minții ca „artă duhovnicească” nu se potrivește tuturor; ea este lucrarea proprie călugărilor. Sarcina lor distinctă, care o depășește pe cea a oamenilor din lume, este tocmai „trezvia minții și a duhului după omul dinlăuntru”, în cea de-a doua scrisoare către starețul Teodosie, Paisie este, în această privință, foarte categoric: „Scrierile patristice, în special cele care ne învață adevărata ascultare, trezvia minții și isihia, atenția și rugăciunea minții (adică aceea care se săvârșește de către minte în inimă), se potrivesc exclusiv ordinului monahal, și nu tuturor creștinilor ortodocși în general”. Acest raționament se sprijină pe faptul că „principiul și baza de neînlăturat” a lucrării minții este „adevărata ascultare” din care izvorăște „adevărata smerenie”. La rândul său, smerenia apără împotriva tuturor amăgirilor care îi rătăcesc pe cei care sunt proprii lor stăpâni. E cu neputință ca oamenii din lume, care trăiesc în neascultare și se conduc după propria lor inițiativă, să se apropie de această rugăciune; căci, dacă o vor face, vor cădea cu siguranță victime ale amăgirilor.

Dacă starețul Paisie afirmă într-un mod alai de categoric că oamenilor din lume le este imposibil să se angajeze în practicarea rugăciunii inimii fără a se supune unui duhovnic experimentat, aceasta este pentru că știa pericolul pe care-l putea reprezenta pentru aceștia publicarea unor lucrări de asceză asemenea celei pe care o realizase: ei riscau să se dedea practicii acestei rugăciuni din dorința de a se bucura de efectele ei extraordinare.

Mitropolitul Serafim JOANT Ă

*Învățătura starețului Paisie
despre Rugăciunea lui Iisus,
care se săvârșește de minte în inimă*

*Dulce este în inimă
amintirea curată și neconținută a lui Iisus
și luminarea negrită ce o produce ea.
Sfântul Marcu, Mitropolitul Efesului*

Învățătura starețului Paisie despre Rugăciunea lui Iisus, ca și învățătura lui despre monahism sunt strâns legate de învățătura despre acest lucru a dascălului și părintelui său, schimonahul Vasilie. De aceea, noi vom expune pe scurt mai întâi învățătura despre Rugăciunea lui Iisus a starețului Vasilie, înfățișată de acesta în prefața cărților lui Grigorie Sinaitul, a fericitului Filoftei Sinaitul și a fericitului Isihie al Ierusalimului.

Starețul Vasilie își începe prefața la cartea Sfântului Grigorie arătând că părerea acelor care socotesc că lucrarea minții e potrivită numai celor desăvârșiți care au ajuns la scutirea de patimi și la sfințenie este nedreaptă. Cei care cred acest lucru își mărginesc rugăciunea numai la rostirea exterioară a psalmilor, troparelor și canoanelor, neînțelegând că această rugăciune exterioară s-a rânduit

' ; de Sfinții Părinți numai ca vremelnicească, în ve-"•'Cțv derea neputinței și prunciei minții noastre, cu sco-, '„--pul ca noi, desăvârșindu-ne treptat, să ne ridicăm ; /; pe treapta minții active și nici într-un caz să nu ne Y_{Jt} poprim numai la aigăciunea exterioară. După cuvîn-:«tf4^tele Sfântului Grigorie, numai copiilor le este îngă-\ "^\duit să socoată că, săvârșind cu buzele rugăciunea externă, săvârșesc ceva măreț și să se mulțumească cu cantitatea de citire, înfățișându-ne un fariseu ascuns. După cuvintele Sfântului Simeon Noul Teolog, cel ce se mărginește numai la rostirea rugăciunii exterioare nu poate dobândi pacea lăuntrică și 'propășirea în virtuți, căci acela e asemenea celui " _ > care duce luptă cu vrăjmașii săi în întunericul nopții; el aude glasul vrăjmașilor, este rănit de ei, dar nu vede lămurit cine și de unde au venit, nici pentru ce se luptă cu dânșii. După cuvintele lui Isaac Șirul și ale Sfântului Nil Sorschi, dacă cineva ar voi, afară de rugăciunea minții, numai cu rugăciunea exterioară și cu simțurile, să respingă ispitele vrăjmașului și să se împotrivească vreunei patimi sau cuget viclean, acela curând s-ar pomeni de multe ori biruit, căci dracii, biruindu-1 în luptă, pre-făcându-se că i se supun, își bat joc de dânsul și-1 predispun la mândrie și încrederea în sine, procla-mându-1 învățător și păstor al oilor. Din cele spuse, se poate vedea măsura și puterea atât a rugăciunii minții, cât și a celei exterioare. Nu se cade a crede

că Sfinții Părinți, înfrânându-ne de la nemăsurata rugăciune externă și îndreptându-ne spre rugăciunea lăuntrică, înjosesc prin aceasta rugăciunea externă. Să nu fie. Căci toate sfintele slujbe bisericești sunt statornicite de Duhul Sfânt și toate reflectează în sine taina întrupării lui Dumnezeu-Cuvântul, nefiind nimic omenesc în ceremoniile bisericești, ci toate sunt lucrul harului dumnezeiesc, care nu sporesc prin vredniciile noastre și nici nu scad prin păcatele noastre.

Dar noi vorbim acum nu de rânduielile Sfintei Bisericii, ci ele pravila osebită și de viața fiecăruia dintre monahi, adică de rugăciunea minții ca de un act care prin râvnă și dreptatea inimii, iar nu numai prin cuvintele rostite cu buzele și cu limba, fără luare-aminte, atrag de obicei harul Sfântului Duh. Și prin acest act al minții se poate îndeletnici chibzuit nu numai cel desăvârșit, ci și oricare nou începător și supus patimilor, păzindu-și inima. De aceea, Sfântul Grigorie Sinaitul, care a examinat și a cercetat mai mult decât toți și până în cele mai mici amănunte prin harul Sfântului Duh, care locuia într-însul, viețile și scrierile și nevoințele duhovnicești ale tuturor sfinților, poruncește să avem toată stăruința în rugăciunea minții. De asemenea, și Sfântul Simeon al Tesalonicului poruncește și sfătuiește pe arhierei, pe preoți, pe monahi și pe mireni ca în toată vremea și în tot ceasul să ros-

tească această sfântă rugăciune, ca și cum ar respira, prin ea, căci nu este armă mai tare nici pe pământ, nici în cer. ca numele lui Iisus Hristos, zice el; împreună cu Sfântul Apostol. Să știi și aceea, cucernice ostenitor, care te îndeletnicești cu acest lucru sfânt, că nu numai în pustie sau în singurătatea pustnicească au fost propovăduitori și mulți îndeplinitori ai acestui lucru sfânt, ci chiar și în lavrele cele mari și prin orașe. De pildă, Sfântul patriarh Fotie, care a fost ridicat pe scaunul patriarhal dintre senatori, nefiind monah, chiar în înaltul său post a învățat rugăciunea minții și a sporit într-însa în așa măsură, încât, după spusele Sfântului Simeon al Tesalonicului, fața lui strălucea prin harul Sfântului Duh ca a unui alt Moise.

După cuvintele aceluiași Sfânt Simeon, patriarhul Fotie a scris și o remarcabilă carte despre lucrarea minții. Tot el zice că și Sfântul Ioan Gură de Aur și Sfinții Ignatie și Calist, fiind tot patriarhi ai Țarigradului, și-au scris cărțile despre această lucrare lăuntrică. Așadar, dacă tu, obiectând contra rugăciunii minții, vei zice că tu nu ești locuitor al pustiei, ca să te îndeletnicești cu asemenea lucrare, atunci te vor da de gol patriarhul Calist, care a învățat rugăciunea minții îndeplinind slujba de bucătar în lavra cea mare a Athosului, și patriarhul Fotie, care fiind deja patriarh, a învățat iscusința luării-aminte a inimii. Dacă te vei lenevi să te în-

deletnicești cu tre/via mintii pe temeiul că laci ascultare, atunci cu deosebire meriți mustrare, căci, după cuvintele Sfântului Grigorie Sinaitul, nici pustia, nici singurătatea nu sunt așa ele folositoare pentru asemenea rugăciune ca ascultarea chibzuită. Dacă vei zice că nu ai învățător care să te învețe această lucrare, însuși Domnul îți poruncește să înveți din Sfânta Scriptură, când spune: „Cercetați Scripturile și într-însele veți găsi viața veșnică”. Dacă te tulburi că nu găsești loc liniștit, atunci te dă de gol Sfântul Fetru Damaschinul, care zice: „Începutul mântuirii omului constă în părăsirea voilor și cugetelor sale și în făptuirea voilor și cugetelor Domnului, și atunci în toată lumea nu se va găsi asemenea lucru sau loc care ar putea să-i împiedice mântuirea”.

Dacă te tulbură cuvintele Sfântului Grigorie Sinaitul, care vorbește mult despre plăcerile care se simt în timpul acestei lucrări, apoi tot acest sfânt părinte te și îndreaptă când zice: „Noi nu trebuie nici să ne temem, nici să ne îndoim de a chema pe Dumnezeu. Căci dacă unii s-au poticnit, vătămându-se la minte, apoi să știi că ei au suferit aceasta din pricina încăpățănării și a mândriei. Dar clacă cineva cu supunere, cu cerere și cu smerenie caută pe Dumnezeu, niciodată nu va suferi vătămare cu ajutorul harului lui Hristos. Căci cel ce trăiește după dreptate și cuvios și înlătură plăcerea sa

si mândria, nu-i poate pricinui vătămare, după cuvintele Sfinților Părinți, nici întreaga ceată, drăcească, chiar de ar ridica asupra lui nenumărate ispite. Numai cel ce se poartă bizuit pe puterile sale și după sfaturile sale cade în ispită. Iar cei ce, poticnindu-se de piatra Sfintei Scripturi de frica ispitelor, se abat de la lucrarea minții prefac albul în negru și negrul în alb. Căci nu pentru împiedicarea minții ne dau învățături Sfinții Părinți despre cauzele ispitelor care se întâmplă, ci ca să ne ferească de ispite". Cum și Sfântul Grigorie Sinaitul, poruncind celui ce învață rugăciunea să nu se teamă și să nu se îndoiască, ne arata și pricinile ispitelor: încăpățânarea și mândria. Dorind ca noi să nu căpătăm vătămare de la ele, Sfinții Părinți ne poruncesc să studiem Sfânta Scriptură și prin ea să ne călăuzim frate pe frate: prin sfat bun, după cuvântul Sfântului Petru Damaschinul.

Dacă te înspăimânți să pășești la rugăciunea minții din respect și din simplitatea inimii, și eu împreună cu tine sunt gata să mă înspăimânt. Dar nu trebuie să ne temem de basme deșarte, după zică-toarea: „Dacă te temi de lup, nu intri în pădure". Și de Dumnezeu trebuie să te temi, dar să nu fugi de dânsul, nici să te lepezi de El. Nu mică piedică la facerea rugăciunii minții e pentru unii neputința lor trupească. Nefiincl în stare să suporte osteneala și postul pe care le-au suportat sfinții, ei socot că fără

acestea lor le e cu neputință să înceapă lucrarea minții. Arătându-le greșeala, Sfântul Vasile cel Mare învață: „înfrânarea se măsoară fiecăruia clupă puterea sa trupească, și eu socot că nu-i fără primejdie ca, ruinând prin înfrânare nemăsurată puterile trupului, să-1 faci inactiv și incapabil de fapte bune. Dacă ar fi bine pentru noi să fim slăbănogi cu trupul și să zăcem ca niște morți, abia suflânci, atunci Dumnezeu așa ne-ar fi făcut. Dar dacă El nu ne-a făcut așa apoi greșesc aceia care minunata zidire a lui Dumnezeu nu o păstrează așa cum a ziclit-o El. Nevoitorul numai de un lucru trebuie să se îngrijească: nu s-a furișat oare în sufletul său răul leneviei, n-au slăbit trezvia și cugetarea râvnitoare către Dumnezeu, nu s-a întunecat oare în el lumina duhovnicească și lumina sufletului care se naște din ea? Căci clacă tot binele din el crește, atunci nu vor avea când să se ridice într-însul patimile trupești, dacă sufletul lui e preocupat cu cele cerești și nu lasă trupului vreme pentru stârnirea poftelor. Față de această întocmire, sufletul care primește hrană nu se deosebește de cel care nu primește. Și el a împlinit nu numai postul, ci și o abținere totală de la mâncare și primește laudă pentru grija sa deosebită ele trup, căci traiul său cumpătat nu provoacă aprinderea poftelor”.

Potrivit cu aceasta, și Sfântul Isaac zice: „Căci de vei sili un trup slab peste puterile lui, o îndoită tul-

. burare pricinuieste sufletului". Și Sfântul Ioan Scărarul spune: „Eu am văzut pe acest dușman (pân-tecele) odihnit și vioiciune minții clânci". Iar în alt loc zice: „Eu 1-am văzut secătuit de post și stârnind poftele, ca noi să nădăjduim nu în noi, ci în Dum-nezeul cel viu". Așa ne învață și istoria pe care ne-o . spune preacuviosul Nikon: și în vremurile noastre a fost găsit în pustiu un bătrân care timp de treizeci de ani n-a văzut nici un om, nici pâine n-a mâncat, • hrănindu-se numai cu rădăcini, și el a mărturisit că toți anii aceștia a fost muncit de dracul curviei. Și părinții au conchis că nici mândria, nici hrana nu erau pricina acestei lupte a curviei, ci faptul că bă-iranul nu fusese deprins cu trezvia minții și cu ar-mele împotriva poftelor.

De aceea și zice Sfântul Maxim Mărturisitorul: „Dă trupului după puterile lui și toată nevoința ta întoarce-o spre lucrarea minții". Și Sfântul Diacloh zice: „Postul în sine nu este el laudă, ci după Dum-nezeu; scopul lui e de a-i aduce pe cei care doresc la curăție. Și de aceea nu se caele să aibă păreri înalte despre el nevoitorii blagocestiei, ci de la cre-dința cea în Dumnezeu trebuie să așteptăm înce-putul îndrumării, în nici o artă meșterii nu judecă • rezultatul lucrării după instrument, ci așteaptă sfâr-șitul lucrării și apoi judecă arta. Luânel asemenea hotărâre cu privire la hrană, nu-ți pune toată nă-dejdea numai în post, ci în credință și, după pute-

iile tale postind, aleargă la lucrarea minții. Astfel tu și mândria o poți înlătura și nu te vei îngreșoșa de făpturile cele bune ale lui Dumnezeu, danci slavă lui Dumnezeu". Rugăciunea minții este armă puternică, cu care nevoitorul biruiește pe vrăjmașii săi cei nevăzuți. Unii clin Sfinții Părinți dau reguli pentru monahi: împreună cu împlinirea poruncilor dumnezeiești, să facă lungă cântare de psalmi, canoane și tropare. Alți Sfinți Părinți, studiind cea mai subtilă lucrare duhovnicească a minții, găsesc că nu e de ajuns pentru începători să rămână numai la îndeletnicirea trupească, ci, predându-le împreună cu împlinirea poruncilor lui Hristos, o măsurată cântare și citire, statornicesc în locul îndeletnicirilor -cântări de psalmi și canoane — rugăciunea minții, adăugând totodată că, dacă Duhul Sfânt va cerceta prin lucrarea rugăciunii minții, atunci să se lase la o parte pravila exterioară, fără nici o îndoială, căci o înlocuiește rugăciunea lăuntrică. Alții, având multă experiență și cunoștința vieții și a scrierilor sfinților și mai ales fiind luminați prin lucrarea și înțelepciunea Sfântului Duh, statornicesc pentru începători să facă rugăciunea minții obștește și nu particular, înfățișând-o sub două forme: lucrată și văzută. Acești părinți poruncesc să se pună toată grija pentru rugăciunea minții, osebincl pentru cântare puțină vreme, numai în ceasurile de urât, căci, după cuvintele lor, slujbele bisericești și cântările

sun
t
pus
e la
înd
em
ână
în
gen
ere
pen
tru
toți
cre
ș-
tinii
, iar
nu
pen
tru
ace
ia
car
e
vor
petr
eac

ă în tă-

- cere. De altminteri, și pe calea îndelungatei cântări de psalmi și citire de canoane și tropare se poate ajunge la izbândă, deși foarte încet și cu mari greutateați. Calea a doua e însă mult mai la îndemână și mai ușoară; iar a treia e cea mai scurtă, ba și însoțită de bucurie și de o deasă cercetare a Duhului Sfânt, care întărește și liniștește inima, mai ales când este sânguință plină de râvnă și bunăvoință. Cu cât sfânta rugăciune a minții este însuflețită de împlinirea poruncilor dumnezeiești și alungă dracii și patimile, cu atâta, dimpotrivă, cel care neglijează poruncile și nu poartă grijă de rugăciunea minții, îndeletnicindu-se numai cu cântarea, este purtat de patimi.

Călcarea poruncilor Domnului toți o văd deopotrivă, dar se manifestă felurit. De pildă: cineva hotărește să nu calce poruncile, să nu se dea la patimi, dar din pricina unor împrejurări sau tulburări sau ispite diavolești, i se întâmplă să jignească pe cineva, sau să osândească, sau să se mânie, sau să fie biruit de mândrie, sau să se certe, sau să se laude, sau să grăiască deșertăciuni, sau să mintă, sau să se îmbuibeze, sau să se îmbete, sau să se gândească la rele, sau altceva de felul acesta să facă. Simțindu-se vinovat față de Dumnezeu, el îndată începe să se căiască și cu pocăință cade înain-

Uca lui Dumnezeu cu rugăciunea minții din inimă, ca să-1 ierte Dumnezeu și să-i ajute ca să nu mai cadă în asemenea greșeli. Și astfel, el pune început să păzească poruncile și să-și păzească inima de ispite rele, temându-se ca nu cumva clin pricina lor să piardă împărăția cerurilor. Altul însă trăiește fără nici o grijă ele cădere sau socotește că în vremurile de azi nu mai sunt oameni care păzesc poruncile și care se tem să le calce, că fiecare cu voie sau fără voie greșește înaintea lui Dumnezeu, fiind vinovat de anumite păcate mai mari sau mai mici și de aceea el nu voiește nici măcar să se ferească de ele, socotind aceasta lucru cu neputință. Socotindu-se răspunzător numai pentru desfrânare și curvie, ucidere și furt și pentru alte păcate de moarte și înfrânându-se de la ele, el își închipuie că stă. Unora ca aceștia se aplică cuvintele Părinților: mai bine să cazi și să te scoli decât să stai și să nu te pocăiești.

E de mirare cum acești oameni, vinovați deopotrivă de aceleași păcate, repetate adesea, sunt diferiți înaintea lui Dumnezeu, ba socot că și înaintea oamenilor duhovnicești. Unul nu știe nicidecum de cădere și sculare, deși e stăpânit de patimi; celălalt însă cade și se scoală, e biruit și biruiește, se luptă și se nevoiește, nu vrea să răspundă cu rău pentru rău, dar nu se poate ține clin pricina obiceiului, se silește să nu spună ceva rău, se mâhnește când ca-

pată jigniri și totuși își reproșează că se mârnește și se căiește de aceasta, clar, deși nu se mârnește de jignirea primită, apoi nici nu se bucură. Toți cei ce se găsesc în asemenea dispoziție se împotrivesc patimilor, nu vor să se supună lor, se întristează și luptă. Părinții însă au zis că orice luai pe care sufletul nu-1 vrea este de mică durată. Voiesc să mai vorbesc despre patimile înrădăcinate. Sunt oameni care se bucură când sunt jigniți, dar asta pentru că voiesc să aibă răsplată. Aceștia fac parte dintre cei care dezrădăcinează patimile, clar nu cu mintea. Altul se bucură primind jignirea și socoate că se cuvine să o primească, pentru că el însuși a dat motiv, Acesta cu mintea dezrădăcinează patima. Sunt, în fine, și din aceia care nu se mai bucură fiind jigniți, ci se socotesc mult vinovați, întristându-se pe deasupra că au tulburat pe cei care i-a jignit. Facă bunul Dumnezeu să fim în așa dispoziție a sufletului! Pentru o pricepere mai limpede a uneia sau alteia din aceste două viețuiri vom mai spune așa: cel dintâi, supunându-se legii, îndeplinește numai cântarea. Al doilea se obligă la lucrarea minții, are pururea cu sine numele lui Iisus Hristos pentru distrugerea vrăjmașului și a patimii. Acela se bucură cum a sfârșit cântarea. Acesta însă mulțumește lui Dumnezeu dacă în liniștea sa, netulburat de cugete rele, face rugăciunea. Acela dorește cantitatea, acesta calitatea. Acela, grăbindu-se să execute o

anumită cantitate de cântare, repede capătă și crește în sine mândria de sine, pe care rezemându-se, naște și crește înlăuntrul său pe fariseul interior, dacă nu-și va lua seama la sine.

Cel care prețuiește calitatea rugăciunii își cunoaște neputința și ajutorul lui Dumnezeu. Rugându-se, sau mai bine chemând numele Domnului isus împotriva ispitelor vrăjmașului, a patimilor și a cugetelor rele, el vede pieirea lor în fața înfricoatului nume al lui Hristos și înțelege puterea lui Dumnezeu și ajutorul Lui. Pe ele altă parte, siluit și ulburat de cugetele rele, își simte neputința, căci nu poate să se împotrivească lor numai cu puterile ale. Și în aceasta se cuprinde toată pravila sa și oată viața. Și deși vrăjmașul îi poate insufla bucuria mândriei de sine și cuget fariseic, totuși el înâmpină în acest nevoitor pregătirea de a chema numele lui Hristos împotriva tuturor cugetelor rele și astfel nu-și atinge ținta ademenirilor. Dar va zice careva că și cel dintâi poate chema pe Hristos împotriva ispitelor vrăjmașilor. Da, poate, dar fiecare ? tie din experiență că în vremea de față săvârșitorii pravilei exterioare n-au obiceiul să deprindă rugăciunea împotriva cugetelor rele. Aceștia nu voiesc mai ales să primească cuvintele exprimate sau scrise despre trezvia lăuntrică, în care se cuprinde știința rugăciunii împotriva cugetelor rele. Și nu numai că nu le primesc, ci încă se și împotrivesc

și afirmă că începătorilor nu li s-ar cere de cătn Sfinții Părinți rugăciunea minții, ci numai ;singuri cântarea de psalmi, tropare și canoane, rostite ci buzele și cu limba. Și, deși ei vorbesc și învați aceasta fără dreptate, cu toate acestea sunt ascultat de toți, căci astfel de rugăciune nu le cere lepă darea de poftele lumești, ci fiecare trebuie numa să dorească să se poată ruga astfel, fie monah, fi< mirean, în sfânta rugăciune a minții, care este < slăvită și plăcută lui Dumnezeu iscusință a iscusin țelor, cerând nu numai lepădare de lume și de pof tele ei, ci încă și multe povețe și învățătură, nu-ș găsește săvârșitori printre monahi.

Pe lângă toate acestea, trebuie să ne temem d< abateri la dreapta și la stânga, adică de disperare ș de prea mare încredere în sine. Văzând că celor c< învață să facă rugăciunea minții li se întâmplă că deri nu intenționate, ci fără de voie, numite de Sfin ții Părinți greșeli zilnice, nu trebuie ca din acest; pricină să cădem la îndoială, căci, după măsur; puterilor fiecăruia, sunt și izbânzi. Pe ele altă parte! auzind marea milă dumnezeiască spre noi, păcă-j toșii, noi nu trebuie să fim încrezuți și să pășim făl ră mare smerenie și fără împlinirea după putere | poruncilor către această rugăciune a minții. Știind; că și încrederea în sine și disperarea sunt insuflau] de vrăjmașul, să fugim și de una, și de alta. Și ast| fel, cu mare băgare de seamă la cele ce ne spunt

Înta Scriptură, folosindu-ne mai cu seamă de sfatul celor iscuși în ale smereniei, să învățăm această lucrare a minții. Sfinții Părinți, care ne învață că numai cu poruncile lui Hristos învingem patimile și ne curățim inima de cugete rele, arată nevoitorilor să aibă două arme din cele mai tari: temerea de Dumnezeu și știința că Dumnezeu se află pretutindeni, după cum zic: „Prin temerea de Dumnezeu fiecare se abate de la rău” și „Văzând pe Domnul pururea înaintea mea, de aceea nu mă voi clătina”. Ei mai propun afară de acestea să mai avem și amintirea morții și a gheenei și să mai citim încă și Sfintele Scripturi. Toate acestea sunt bune pentru bărbații buni și evlavioși. Pentru cei nesimțitori și împietriți, măcar însăși gheena sau însuși Dumnezeu de li s-ar descoperi, nici o frică nu s-ar naște din aceasta. Afară de aceasta, însăși mintea monahilor începători devine neputincioasă să perceapă astfel ele lucruri, fugind de la ei ca albina de fum. Dar, deși o astfel de amintire este bună și folositoare, părinții cei mai duhovnicești și mai iscuși pe deasupra acestui bun au mai indicat în cazul luptei un bine mai mare și mai neasemănat, care poate fi de folos chiar și celor mai slabi.

Mijlocul dintâi se poate asemăna cu o moară care macină fiind purtată cu mâinile, iar mijlocul
[din urmă se aseamănă cu o moară purtată de apă

/ sau cu altă putere. Precum apa sigură de sine miș-

că roata și piatra, tot astfel și preacuratele nume a lui Iisus, împreună cu amintirea de Dumnezeu, care trăiește toată în Iisus, mișcă mintea în rugăciune, despre care marele teolog Isihie zice: „Sufletul ajutat și îndulcit de Iisus, cu bucurie, cu dragoste și cu mărturisire înalță laude Binelăcătorului, mulluminclu-l și chemându-l cu veselie”. Iar în alt loc adaugă: „Cum nu-i cu puțință a duce viața aceasta fără mâncare și fără băutură, tot așa-i cu neputință sufletului fără paza minții să atingă ceva duhovnicesc și plăcut lui Dumnezeu sau să-și elibereze mintea de păcat, cu toate că cineva s-ar sili să nu .păcătuiască de frica muncilor”. Și iarăși: „Cugetele rele, pătrunzând în inima noastră, chiar dacă nu le voim și ne împotrivim, pot izgoni Rugăciunea lui Iisus rostită din adâncul inimii”. Prin cel dintâi mijloc indicat aici, deși s-ar ajunge la izbândă, fără rugăciunea minții acest lucru s-ar întâmpla totuși foarte încet și foarte greu. Iar prin al doilea mijloc, nevoitorul repede și ușor se apropie de Dumnezeu. Căci acolo sunt numai rugăciunea, învățătura și lucrarea externă, iar aici sunt amândouă, atât cea externă, cât și păstrarea lăuntrică. Când monahul începător, după lepădarea sa ale lume și de lucrarea de păcate mari și de moarte, pune făgăduință înaintea lui Dumnezeu să se înfrâneze nu numai de la păcatele mici, zilnice și de iertat, ci și ale influența însăși a patimilor și a cugetelor rele, și pa-

trunzfmcl înlăuntru către inimă cu mintea sa, va începe să cheme asupra oricărei lupte și împotriva oricărui cuget rău pe Domnul Iisus, sau clacă după neputința sa va da pas ispitei vrăjmașului și va călca poruncile Domnului, va cădea la Domnul cu rugăciunea inimii căindu-se, osândindu-se și în această stare va petrece până la sfârșitul zilelor, căzând și sculându-se, biruit și biruind, ziua și noaptea cerând răzbunare împotriva potrivnicului său, nu va fi oare pentru el o nădejde ale mântuire ? Căci, după cum ne arată experiența, nu e cu putință nici pentru cei mai mari bărbați să se păzească cu totul ale păcatele zilnice, care sunt: cuvântul, cugetul, neștiința, uitarea, voința și nevoința, întâmplarea, dar care se iartă prin harul zilnic al lui Hristos, după cuvintele Sfântului Casian.

Dacă cineva, puțin fiind la suflet, va zice că Sfântul Casian, prin cei curățiți de harul Sfântului Duh de păcatele ale toate zilele, înțelege numai pe sfinți, iar nu pe începătorii supuși patimilor, admitem și această părere, dar tu bagă de seamă mai ales judecata și hotărârea despre astfel de lucruri ale Sfintei Scripturi, după care orice începător se osândește pentru astfel ale păcate de toată vremea și elin nou poate căpăta iertare prin harul lui Hristos, ca de altminteri și toți sfinții, prin pocăința ale fiecare clipă și prin mărturisire înaintea lui Dumnezeu. Căci, elupă cum zice Sfântul Doroftei, sunt

slujitori patimii si sunt în același timp cei ce se împotrivesc ei. Cei care slujesc patimii, când aud un • cuvânt, pierd liniștea si răspund cinci cuvinte sau zece, ca răspuns la un cuvânt și dușmănesc și se tulbură și chiar după ce se liniștesc nu încetează de a avea răutate asupra celui ce i-a zis acel cuvânt și se întristează că nu i-a răspuns mai multe și se gândește să găsească vorbe și mai rele să-i spună și mereu spune: „De ce nu i-am zis eu oare așa? Lasă că am să-i torn eu”, și mereu se mânie. Aceasta-i o dispoziție, în vreme ce starea de răutate este obișnuință.

Altă stare e când, auzind cuvântul, omul de asemenea răspunde cinci sau zece cuvinte și e trist că nu a răspuns mai multe cuvinte jignitoare și se frământă și-i pare rău că n-a făcut așa; dar trec câteva zile și el se liniștește; unul rămâne o săptămână în această stare, iar altul peste o zi se liniștește; altul .însă jignește, ocărăște și se tulbură, dar îndată se liniștește. Iată câte stări deosebite sunt și toate cad sub judecată cât timp rămân în putere. De aceea și putem judeca și cu privire la toate celelalte cazuri de ce noul începător nu se poate curați prin harul lui Hristos ele păcatele zilnice, aparent mici. Să vedem acum, când tot asemenea păcate sunt iertate noilor începători supuși patimilor. Același Sfânt Doroftei zice: „Se întâmplă ca cineva, auzind un cuvânt, să se mâhnească în sine, dar nu pentru că a avut o ne-

plăcere, ci pentru că n-a răbdât. Acesta se alia în dispoziția de a se împotrivi patimii. Altul se luptă și se nevoiește și e biruit de patimă. Altul nu vrea să răspundă cu rău pentru rău, dar e târât de obișnuință. Unul se nevoiește să nu zică nimic rău, dar se mârșnește că a primit învățătura lui și-și reproșează că T se mârșnește și se călește de aceasta. Altul însă nu f' se mârșnește că a primit jignirea, dar nici nu se bucură. Aceștia toți sunt cei ce se împotrivesc patimii, se mârșnesc și se luptă. Ei, deși sunt luptați de patimă, pot dobândi iertarea păcatelor de fiecare minut prin harul lui Hristos, păcate făcute nu cu voie, ci fără de voie, pentai care Domnul a poruncit Sfântului Petru «ele șaptezeci de ori câte șapte» să ierte ț pe zi". Același lucru îl spune și Sfântul Atanasie Si-fnaitul: „Noi așa judecăm și socotim despre cei ce primesc Sfintele Taine ale trupului și sângelui Domnului, că dacă ei au unele păcate mici și de iertat, cum ar fi că au greșit cu limba, cu auzul, cu ochiul sau cii mândria sau prin mânie, sau prin iritare, sau prin altceva asemănător, clar se osândesc pe ei înșiși și-și mărturisesc păcatele înaintea lui ț Dumnezeu și astfel primesc Sfintele Taine, această ^ primire le este spre curățirea păcatelor. Deoarece la început noi am vorbit despre iscusita biruință a patimilor prin rugăciunea minții și prin păzirea poruncilor, vom arăta acum mai lămurit însuși mersul luptei minții cu patimile.

Vine asupra noastră războiul vrăjmașului prin vreo patimă oarecare sau prin anumite cugete rele? Cel ce se roagă cheamă împotriva lor pe Hristos și pierde diavolul cu războiul său. Cade cineva din slăbiciune prin cuget sau cuvânt sau mânia sau prin vreo poftă trupească ? Se roagă lui Hristos, mărturisindu-se înaintea lui Dumnezeu și căindu-se. Se întâmplă să fie cuprins cineva de deznădejde și întristare, care-i apasă sufletul și inima? Să-și trezească amintirea morții și a gheenei și omniprezența lui Dumnezeu și, cu ajutorul lor puțin ostenin-du-se, să cheme pe Hristos. După aceea, căpătând pace în luptă, din nou roagă pe Hristos să fie milostiv cu el pentru păcatele lui, cele de voie și fără de voie. Într-un cuvânt, în ceasul de luptă și de pace duhovnicească, el aleargă la Hristos și Hristos este pentru el de toate și pentru toate, atât în împrejurările bune, cât și în cele rele. Nu trebuie să ne lăsăm târâți de asemenea încredere în sine, că am săvârși ceva rugându-ne sau bineplăcând Domnului. Căci unul este sensul rugăciunii externe, și altul al celei interne. Acela îndeplinește o cantitate de cântare. Nădăjduiește să placă prin aceasta lui Dumnezeu și, părăsind-o, se osândește pe sine. Iar acesta, fiind muștrat ele conștiință pc*ntu păcatele de fiecare clipă și suferind din pricina năvălirii ispitei vrăjmașului, strigă pururea către Hristos, păstrând în minte cuvintele: «Chiar de ai urca toată scara desăvârșirii, roagă-te pentru iertarea păcatelor-'.

Și iarăși: «Voiesc să spun mai bine cinci cuvinte cu mintea mea, decât zece mii de limbi să grăiesc». Dacă însă cineva va zice că se poate și fără rugăciunea minții să te curățești de păcate cu harul lui Hristos prin pocăință, aceluia-i răspundem așa: «Pune de o parte poruncile lui Hristos, iar de altă parte, rugăciunea cea de-a pururea: Și ne iaită nouă greșelile noastre». Dă-mi și adevărata hotărâre de a nu călca poruncile lui Dumnezeu, adică să nu curvești, să nu te mânii, să nu osândești, să nu clevețești, să nu minți, să nu grăiești deșertăciuni, să iubești pe vrăjmași, să faci bine celor ce te urăsc, să te rogi pentru prigonitori, să fugi de iubirea de plăceri, de iubirea de argint și de poftele rele: într-un cuvânt, de toate păcatele și cugetele rele. Și cu asemenea hotărâre pășește la facerea rugăciunii minții și ia seama bine, de câte ori pe zi, contrar hotărârii tale, vei călca poruncile și de câte păcate, patimi și cugete rele vei fi otrăvit. Râvnește văduvei aceleia, care ruga pe judecătorul ziua și noaptea, și începe a striga către Hristos în fiecare ceas pentru fiecare poruncă pe care o vei fi călcat și pentru fiecare păcat, sau patimă, sau cuget rău de care vei fi fost biruit. Mai adaugă la aceasta sfatul bun al Sfintei Scripturi și după puțină vreme vino și-mi spune ce vei vedea în sufletul tău. Te miră de nu vei recunoaște și tu singur, căci e cu neputință să încapă toate acestea în rugăciune externă, ci numai în cea a minții, întrucât ea învață pe cel care o iubeș-

te toate tainele acestea și încredințează sufletul lui că, părăsind multa cântare de psalmi, de canoane și de tropare și îndreptându-și toată grija sa spre rugăciunea minții, nu numai că nu se păgubește de pravila sa, ci încă o și sporește".

Precum puterea și sensul legii Vechiului Testament consta în a aduce pe toți la Hristos, deși aceasta părea .o micșorare și îngustare a legii, tot astfel și multa cântare trimite pe nevoitor la rugăciunea minții și nu se extinde asupra întregii vieți monahicești. Căci însăși experiența ne învață aceasta, când cineva, rugându-se, observă parcă un fel de zid între el și Dumnezeu, asemenea peretelui din mijloc despre care vorbește proorocul, care nu îngăduie minții să caute limpede spre Dumnezeu în rugăciune sau să ia aminte asupra inimii, în care sunt cuprinse toate puterile sufletești și izvorul atât al cugetelor bune, cât și al celor rele. Lucrarea minții cere neapărat teamă și cutremur, zdrobire și smerenie și multă cercetare a Sfintei Scripturi și sfă-tuire cu frații cei de un cuget, dar nici într-un caz fugă și tăgăduire, precum nici îndrăzneală și îndărătnicie.

Cel îndrăzneț și încrezător în sine năzuiește către cele ce sunt mai presus de vrednicia și dispoziția sa și cu mândrie aleargă la rugăciunea duhovnicească. Cuprins de visul mândru ele a se urca pe o treaptă înaltă, pătruns întru aceasta nu de

dorința adevărată, ci de dor satanic, ușor se prinde în mrejele satanei. Și de ce să ne avântăm noi spre marile izbânzi ale rugăciunii sfinte a minții, de care, după Sfântul Isaac, abia se învrednicește unul clin zece mii? E de ajuns, cu totul de ajuns pentru noi, pătimășii și păcătoșii, să vedem măcar urmele tăcerii, adică rugăciunea lucrătoare a minții, prin care se gonesc din inimă ispitele vrăjmașului și cugetele rele, în care se cuprinde și toată treaba monahilor începători și pătimăși și prin care pot să ajungă, de vrea Dumnezeu, și la rugăciunea duhovnicească. Dar nu trebuie să ne descurajăm din pricină că numai foarte puțini se învrednicesc de rugăciunea duhovnicească, căci la Dumnezeu nu-i nedreptate. Ci doar să nu ne lenevim a merge pe calea ce duce la această rugăciune, adică prin rugăciunea lucrătoare a minții să ne împotrivim capcanelor diavolului și cugetelor rele. Mergând pe această cale a sfinților, ne vom învrednici și ele soarta lor, deși nu aici pe pământ, cum spun Sfântul Isaac și mulți alți sfinți.

Rugăciunea minții e însoțită de diferite simțăminte trupești, între care trebuie a deosebi pe cele îndătinate de cele întâmplătoare, cele harice de cele firești și de cele ce se nasc din fapte. E de mirare și grozav, zice starețul Vasilie, cum unii, știind de Sfânta Scriptură, nu iau aminte la ea. Alții însă, și fără să o știe și fără să întrebe pe cei pricepuți,

ci sprijinindu-se pe propria minte, îndrăznesc să pășească la rugăciunea minții și încă zic că rugăciunea trebuie săvârșită în sfera dorită: această sferă, zic ei, este sfera pântecelui și inimii. Aceasta-i prima ispită capricioasă: nu numai rugăciune nu trebuie a săvârși în această sferă, dar nici acea căldură care vine în ceasul rugăciunii din sfera poftei nu trebuie nicidecum a o primi în inimă. După cuvântul Sfântului Grigorie Sinaitul, trebuie nu puțină trudă ca să ajungi cum trebuie și să te păstrezi în curățenie de tot ceea ce-i potrivnic harului, căci diavolul are obiceiul să arate începătorilor ispita sa sub chipul adevărului, înfățișându-le răul ca ceva duhovnicesc. De altminteri, celor ce săvârșesc rugăciunea minții le e de folos să știe și acestea; aprinderea sau căldura vin câteodată de la coapse spre inimă și singure, în chip firesc, dacă nu sunt însoțite de cugete desfrânate. Și aceasta, după cuvintele fericitului Calist, nu vine de la ispită, ci de la fire. Dacă însă cineva socoate această căldură firească drept harică, atunci aceasta e deja ispită. De aceea nevoitorul nu trebuie să-și oprească luarea-aminte asupra ei, ci să o alunge. Câteodată însă, diavolul adaugă aprinderea sa poftei noastre, târând mintea spre pofte desfrânate. Și aceasta-i fără îndoială ispită. Dacă însă tot trupul se aprinde, mintea rămânând curată și neînfricată, întărită oarecum și cufundată în adâncul inimii, începând și sfârșind

rugăciunea în inimă, aceasta fără îndoială e de la har, iar nu din ispită.

Iar în alt loc, starețul, Vasilie zice despre simțămintele trupești care se stârnesc la rugăciunea minții următoarele: „Mai întâi de toate, după cuvintele fericitului patriarh Calist, căldura vine din răunchi, ca și cum i-ar încinge și pare ispită, clar nu este așa: căldura aceasta nu-i din ispită, ci ele la fire și este urmare a nevoinței în rugăciune. Dacă însă socoate această căldură ca din har, iar nu din fire, apoi aceasta negreșit e ispită. Dar oricum ar fi această căldură, nevoitorul nu trebuie să o primească, ci să o alunge. Vine și altă căldură de la inimă și dacă în vremea asta mintea cade în cugete desfrânate, apoi aceasta-i ispită adevărată; dacă însă tot trupul se aprinde de la inimă, iar mintea rămâne curată și necuprinsă de patimă, oarecum întărită în cea mai lăuntrică adâncime a inimii, apoi aceasta-i fără îndoială din har, iar nu de la ispită. Știind toate acestea, e de neapărată trebuință să deprindem mintea noastră chiar de la început să stea în ceasul rugăciunii deasupra inimii și să privească înlăuntrul ei, iar nu numai până la jumătate, într-o coastă, nici numai în partea de jos. Aceasta se cade să se facă, pentru că atunci când mintea stă deasupra inimii și înlăuntrul ei săvârșește rugăciunea, atunci ea ca un rege, șezând sus la loc slobod, vecie cugetele rele ce joacă dedesubt și le

lovește, ca pe niște copii ai Babilonului, de piatra numelui lui Hristos. Afară de aceasta, fiind destul de depărtată de coapsă, ea poate ocoli cu ușurință dorințele pătimase, care au devenit inerente firii noastre prin păcatul lui Adam. Dacă însă cineva își strânge atenția pentru rugăciune la jumătatea inimii, atunci sau din neîndestulata căldură a inimii, sau din pricina slăbirii minții și a întunecatei atenții (datorită deseii repetări a rugăciunii), sau sub influența luptei stârnite ele diavolul, mintea sigură de sine cade spre coapse și împotriva voinței se amestecă cu căldura cea din poftă. Unii, din pricina marii lor nedumeriri sau clin neștiință, încep să facă rugăciunea jos, în capătul inimii, lângă coapse, și astfel, atingând cu mintea lor atât o parte de inimă, cât și o. parte de coapse, singuri cheamă ispita la ei, ca descântătorul pe șarpe.

Iar alții, suferind cu totul de nepricepere, nu știu nici măcar locul inimii și, socotind că el se află în mijlocul pântecelui, îndrăznesc să facă acolo rugăciunea minții. Vai amăgirii lor! De asemenea, trebuie a deosebi căldura în rugăciune, care este dar firesc, revărsat în inimă, ca o mireasmă binemiro-sitoare, prin sfântul botez, de căldura care ne vine de la păcatul strămoșesc și care e stârnită de diavolul. Cea dintâi numai în inimă începe rugăciunea și tot în inimă o sfârșește, dând sufletului liniște și roade duhovnicești. A cloua își are începutul în ră-

runchi si tot acolo își termină rugăciunea, pricinuind sufletului tiranie, răceală și tulburare. A treia, rezultând din amestecarea cu aprinderea poftelor, aprinde mădularele și inima cu dulceața poftelor desfrâului, robește mintea cu cugete rele și târăște spre împreunări trupești. Cel atent cunoaște repede toate acestea și observă: vremea, experiența și simțul i le fac pe toate cunoscute".

Sfânta Scriptură zice: „Doamne, au n-ai semănat sămânță bună ? De unde dar au răsărit neghinele ?". Nu se poate să nu se furișeze răul alături de binele: tot așa-i și cu sfânta lucrare a minții, se leagă ispita ca mușchiul de arbore. Ispita răsare din mândrie și încăpățănare și ca leac pentru ea servesc smerenia, cercetarea Scripturii și a sfatului duhovnicesc, iar nu abaterea de la deprinderea de la rugăciunea minții. Căci, după cuvintele Sfântului Grigorie Sinaitul, noi nu trebuie nici să ne temem, nici să ne îndoim a chema pe Dumnezeu; căci deși unii au rătăcit drumul, smintindu-se la minte, să știi că ei au suferit aceasta din pricina mândriei și a încăpățănării. Iar pricina mândriei pe de o parte este postul nechibzuit și peste măsură, când . cel ce postește socoate că ar săvârși o virtute și n-ar face aceasta pentru înfrânare; iar pe de altă parte, din traiul singuratic, înlăturând prima cauză, Sfântul Doroftei zice: „Cel ce păstrează tăcerea trebuie să se țină pururea pe calea împărătească; căci

necumpătarea. i ușor poate, fi, însoțită de. mândriți,,
^tiupă care urmează ispita".

Iar nimicind pe a doua, zice: numai cineva tare și desăvârșit se cuvine să se nevoiască singur împotriva dracilor și să scoată împotriva lor sabia, care este Cuvântul lui Dumnezeu, înseși arma și lucrarea ispitei constau întâi în legătura cu vrăjmașul, în pofta coapselor lăuntrice, iar mai apoi, în aiurările și închipuirile minții. Ferinclu-se de cele dintâi, sfântul părinte zice: „Deși vrăjmașul preface mișcarea firească a coapselor oarecum în una duhovnicească, aprinzând, în locul căldurii duhovnicești, căldura sa, și în locul veseliei aducând o bucurie nebună și făcând pe nevoitor să ia ispita sa drept o lucrare a harului, timpul, experiența și simțul vor scoate la iveală amăgirea sa". Vorbind de a doua primejdie, Sfântul Părinte învață astfel: „Tu însă, când împlinești legământul tăcerii, să nu primești cu nici un preț, de vezi ceva cu simțurile sau cu mintea, înlăuntru sau în afara ta: fie chipul lui Hristos sau al îngerilor, fie al vreunui sfânt sau lumină, foc" etc. Aici din nou se va ridica potrivnicul și va învinui lucrarea minții. Căci el socoate că ispita nu se amestecă în cântarea externă. Cu toate acestea, să fie cunoscut că în toate - fie cântare, fie rugăciune —, ispita are totdeauna locul ei, dacă cei ce le săvârșesc n-au iscusință, cum zice Sfântul Ioan Scărarul: „Să cercăm, să vedem și să măsurăm care dul-

iată ne vine nouă în cântare de la dracul curviei care de la puterea și harul care locuiesc în noi". r în alt loc adaugă: „Cântând și rugându-te, bagă ie seamă dulceața ce-ți vine, oricât s-ar părea ea e amestecată cu amărăciuni. Și așa vei vedea că ipita poate deopotrivă ajunge atât pe cei ce cântă, t si pe cei ce petrec în rugăciune; dar pentru că iCeia care nu cunosc lucrarea minții au numai o jflgură teamă, cum ar putea împlini pravila cân-Jării, iar de cugetele rele și de aprinderea poftelor ,u se însetoșează, apoi ei nici nu știu când vremea oftei îi ajunge și câncl se aprind de atingerea ^vrăjmașului și cum s-ar lega între ele toate acestea. Ei lupta o aud și răni primesc, dar cine-s vrăjmașii lor și pentru ce se luptă cu ei, acestea nu le cu nosc. AfKind din cele spuse că nu lucrarea minții e pricina ispitei, ci numai singură încăpățânarea noastră și mândria, nu ni se cuvine să ocolim rugă ciunea minții; căci ea nu numai că nu ne duce în ispită, ci dimpotrivă, ne deschide ochii minții pen tru cunoașterea și priceperea ei, ceea ce noi nicio dată n-am fi putut ajunge clacă nu am fi deprins această sfântă lucrare a minții, chiar dacă am fi l chiar și mari postitori și păstrători ai tăcerii".

I După ce am cunoscut învățătura starețului Vasi- / lie despre rugăciunea minții, să ne întoarcem acum f la învățătura starețului Paisie despre același lucru. | După cum s-a spus deja, starețul Paisie a fost silit să

vină cu scrierea sa pentru a le atrage luarea-amine fraților săi asupra atacului din vremea aceea, îndreptat împotriva rugăciunii minții, cu toate că recunoștea că problema ce și-o pusese era peste puterile priceperii sale.

„A ajuns până ia noi vestea că anumiți oameni din cinul călugăresc, bizuindu-se numai pe nisipul noii înțelepciuni, îndrăznesc să hulească dumnezeiasca rugăciune a lui Iisus, care săvârșește prin minte sfânta slujbă în inimă. *Un* aceasta, îndrăznesc a spune că-i înarmează vrăjmașul, ca prin buzele lor, aidoma unor arme, să murdărească acest lucru dumnezeiesc și cu orbirea minții să-și întunece inima. Temându-ne ca nu cumva cineva, auzindu-i, să cadă în asemenea hulă și să nu greșească cumva înaintea lui Dumnezeu, hulind învățătura atâtor părinți purtători de Dumnezeu, care vorbesc de această rugăciune dumnezeiască, și mai mult decât atât, nefiind în stare să ascultăm cu nepăsare cuvintele trufașe asupra acestei lucrări prea neprihănite și îndemnați fiind de asemenea de rugămințile stăruitoare ale celor care apără această rugăciune, am socotit că, strigând în ajutor numele cel preadulce al Domnului Iisus, să scriu spre respingerea acestei cugetări mincinoase a bârfitorilor și spre întărirea turmei celei de Dumnezeu alese, care s-a adunat în mănăstirea noastră, câteva cuvinte despre dumnezeiasca rugăciune a minții, pe temeiul învățăturii Sfinților Părinți.

Așadar, eu, pulbere și cenușă, plecându-mi genunchii minții și inimii mele înaintea măririi celei neajunse a dumnezeieștii slavei Tale, Te rog pe Tine, Unule-Născut Fiule și Cuvântul lui Dumnezeu, Cel ce ai luminat pe orbul din naștere, luminează și întunecata mea minte, dăruiește sufletului meu harul Tău, ca această lucrare a mea să fie spre slava numelui Tău și spre folosul acelor care voiesc prin lucrarea minții în rugăciune să se lipească cu duhul de Tine și să Te poarte pururea în inima lor, precum și spre îndreptarea acelor care, din pricina marii lor neștiințe, au îndrăznit să hulească această sfântă lucrare."

Mai departe urmează expunerea învățăturii despre rugăciunea minții în șase capitole.

În capitolul întâi, starețul scrie că rugăciunea minții este opera vechilor Sfinți Părinți și o apără împotriva hulitorilor.

„Cunoscut să fie că această dumnezeiască lucrare a fost îndeletnicirea neconținută a părinților noștri de demult purtători de Dumnezeu și a strălucit ca soarele în multe locuri pustii și în mănăstirile cu viață ele obște: în Muntele Sinai, în Schitul Egiptului, în Muntele Nitrei, în Ierusalim și prin mănăstirile dimprejurul lui, într-un cuvânt în tot Răsăritul și în Țarigrad, în Sfântul Munte Athos și prin insulele mărilor, iar în timpurile din urmă și în Rusia Mare. Prin această lucrare a minții a sfintei

rugăciuni, mulți dintre părinții noștri purtători de Dumnezeu înflăcărandu-se cu focul serafimic al dragostei către Dumnezeu și aproapele, s-au făcut cei mai statornici păzitori ai poruncilor lui Dumnezeu și s-au învrednicit să devină vase alese ale Sfântului Duh. Mulți dintre ei, stârniți de dumnezeiești inspirații launtrice, au scris despre această dumnezeiască rugăciune, în acord cu Sfânta Scriptură a Vechiului și Noului Testament, cărți cuprinzând sfintele lor învățături, pline de înțelepciunea Sfântului Duh. Și aceasta au făcut-o ei după o deosebită prorie dumnezeiască, pentru ca nu cumva în viitor această sfântă lucrare să ajungă pricină de rătăcire. Dar dintre cărțile scrise ele ei, din îngăduirea lui Dumnezeu și pentru păcatele noastre, multe au fost distruse de sarazini, care au cucerit împărăția grecească, iar altele din mila lui Dumnezeu s-au păstrat până în vremea noastră. Asupra acestei dumnezeiești lucrări a minții și a păstrării raiului inimii, nici un ortodox n-a îndrăznit vreodată să rostească hulă, ci pururea toți i s-au închinat cu mare respect și cu o desăvârșită evlavie, ca unui lucru plin de necuprins folos duhovnicesc.

Diavolul însă, începătorul răutății și potrivnicul oricărei fapte bune, văzând cum, mai cu seamă prin această rugăciune a minții, cinul călugăresc, alegându-și partea cea bună, sade la picioarele lui Iisus, propășind în desăvârșire și în împlinirea po-

runcilor dumnezeiești, a început să întrebuințeze toate puterile ca să bârfească și să hulească acest lucru mântuitor, și de ar fi cu putință să o și nimicească cu totul de pe fața pământului. El caută să facă aceasta când pe calea nimicirii căiților, când pe calea amestecării neghinelor otrăvitoare prin grâul adevărat și ceresc, ca astfel oamenii fără judecată, văzând pe cei ce cu încăpățănare se ating de această lucrare și după trufia lor seceră spini în Joc de grâu, iar în loc de mântuire își găsesc pieire, să spună hule împotriva acestui lucru sfânt. Nemulțumindu-se cu acestea, diavolul a căutat și a găsit, în ținutul Calabriei din țara Italiei, pe ereticul Varlaam, care prin mândria sa era întocmai cu diavolul și s-a sălășluit într-însul cu toată puterea, îndemnându-l să hulească și sfânta noastră credință ortodoxă, și această sfântă rugăciune a minții. Ve-deți dar prieteni, care îndrăzniți să huliți rugăciunea minții, nu deveniți voi oare părtași ai acestui eretic și ai adepților lui ? Nu vă cutremurați oare cu sufletul că veți cădea asemenea lor sub anatema Bisericii și veți fi depărtați de Dumnezeu ? Și în adevăr, care e pricina legală pentru care huliți această neprihănită rugăciune ? Eu nu mă pot dumiri deloc. Vi se pare oare vouă nefolositor să chemați numele lui Iisus ? Dar nu vă puteți mântui prin nimeni altul decât prin numele Domnului nostru Iisus Hristos. Mintea omului, care săvârșește

această rugăciune, e prihănită ? Dar și aceasta-i cu neputință: căci Dumnezeu a făcut pe om după chipul Său și după asemănarea Sa; chipul lui Dumnezeu însă și asemănarea Lui se află în sufletul omului care, ca făptură a lui Dumnezeu, e curat și neprihănit, și deci și mintea, această însușire de căpetenie a sufletului, cum este vederea pentai trup, e de asemenea neprihănită. Dar poate merită hulită inima în care, ca pe un jertfelnic, mintea aduce lui Dumnezeu jertfa tainică a rugăciunii ? Nici aceasta nu-i. Căci și inima e făptura lui Dumnezeu și, ca tot trupul omenesc, este foarte bună. Așadar, dacă strigarea numelui lui Iisus este mântuitoare, iar mintea și inima omului sunt făpturi ale mâinii lui Dumnezeu, atunci care-i păcatul omului care din adâncul inimii înalță cu mintea rugăciune preadulcelui Iisus și cere de la El milă ? Sau poate voi de aceea huliți și lepădați rugăciunea minții, pentru că Dumnezeu, după părerea voastră, nu aude rugăciunea tainică, săvârșită în inimă, ci o ascultă numai pe aceea care se rostește cu gura ? Dar aceasta e hulă împotriva lui Dumnezeu: Dumnezeu e văzător al inimilor și până și cele mai ascunse cugete ce sunt în inimă sau care abia au să se producă, el le știe exact, și ca Dumnezeu și atotvăzător știe toate. Și apoi el singur cere de la noi asemenea rugăciune tainică, înălțată din adâncul inimii, ca jertfă curată și neprihănită, când ne po-

mncește: «*Tu însă, când te rogi, intră în chilia ta și, închizând ușa ta, roagă-te Tatălui tău celui ce este în taină, și Tatăl tău care vede în taină, îți va răsplăti la arătare*» (ML 6, 6).

Aceste cuvinte ale Domnului, Sfântul Ioan Gură de Aur, gura lui Hristos, luceafărul a toată lumea și învățător ecumenic, în predica a 19-a la Evanghelia lui Matei, după înțelepciunea dată lui de la Duhul Sfânt, se referă nu la acea rugăciune care se rostește numai cu buzele și cu limba, ci la rugăciunea cea mai tainică, înălțată fără glas din adâncul inimii, pe care el ne învață să o săvârșim nu numai în chip trupesc, ci prin voința cea mai osâr-duitoare, în toată tăcerea și cu duh umilit, cu lacrimi lăuntrice, cu durere în suflet și cu ușile minții închise. Și aduce clin dumnezeiasca Scriptură ca dovadă a acestei rugăciuni tainice pe văzătorul de Dumnezeu Moise, pe Sfânta Ana, pe dreptul Abel, făcând astfel: «Nu te doare sufletul ? Nu poți nici să \ strigi, că celui pe care îl doare sufletul, numai ace- luia îi e firesc să se roage și să ceară așa cum am spus eu. Căci și Moise, având durere, s-a rugat așa și durerea lui a fost auzită și de aceea i-a și zis Dumnezeu: Ce strigi către Mine ? Ana, de asemenea, cu toate că glasul său nu se auzea, a dobândit | tot ce a cerut, deoarece striga inima ei. Și Abel, f oare nu tăcând și oare nu și după sfârșitul său s-a j rugat ? Si sângele lui a strigat mai puternic decât

o trâmbiță. Suspină și tu tot așa ca Moise, nu te opresc. Sfășie-ți inima, cum poruncește proorocul, iar nu veșmintele, din străfunduri strigă către Dumnezeu: Din adâncuri, a zis el, am strigat către Tine, Doamne!

«De jos, din inimă, înalță glas; fă în taină rugăciunea ta». Și în alt loc zice: «Tu nu te ruga, oamenilor, ci lui Dumnezeu, celui pretutindenea de față și care aude înainte de a striga tu către Dânsul și care știe înainte de a te gândi tu: de te vei ruga așa, mare răsplată vei lua». Și iarăși: «El fiind nevăzut, voiește ca și rugăciunea ta să fie așa». Vedeți, prieteni, că după mărturia nebiruitului stâlp al pravoslaviei, afară de rugăciunea rostită cu buzele, există și altă rugăciune tainică, nevăzută, fără glas, care se înalță către Dumnezeu din adâncul sufletului și care ca o jertfă-curată și ca o binemiroitoare suflare duhovnicească o primește Domnul, se bucură de ea și se veselește văzând mintea, care mai mult decât orice trebuie închinată Domnului, uninclu-se cu Dânsul prin rugăciune. Pentru ce clar voi vă înarmați împotriva acestei rugăciuni cu hula minții voastre, murdărincl-o, urând-o, batjocorind-o, lepădânc-o și respingând-o, ca pe lucrul cel mai rău și, pe scurt zicând, nedorind nici chiar să auziți de dânsa ? Groază și cutremur mă cuprinde la vederea pornirii voastre nebunești! Dar eu iarăși vă întreb: oare nu de aceea urâți voi această rugăciune prea-

mântuitoare, că poate vi s-a întâmplat să vedeți sau poate ați auzit că cineva -dintre cei ce fac această rugăciune s-a vătămat la minte sau a luat drept adevăr vreo înșelăciune sau a suferit vreo vătămare sufletească și voi ați socotit că pricina tuturor acestora a fost rugăciunea minții ? Dar nu! Niciodată, nu! Sfânta rugăciune a minții, săvârșită prin harul dumnezeiesc, curăță omul de toate patimile, îl îndeamnă la păstrarea cu râvnă a tuturor poruncilor dumnezeiești și-l ferește de toate săgețile vrăjmașului și de ispite.

Dacă însă cineva va îndrăzni să facă această rugăciune de capul lui, iar nu după rânduiala Sfinților Părinți, fără întrebarea și sfatul celor iscușiți, fiind încă și mândru, pătimăș și neputincios, trăind fără ascultare și supunere, ba încă ducând și viață singuratică în pustie, vă zic la rându-mi că acela cu adevărat ușor cade în toate cursele și ispitele diavolului. Dar ce-i cu aceasta ? Oare această rugăciune e pricina ispitei ? Să nu fie! Iar dacă voi pentru aceasta huliți rugăciunea minții, atunci trebuie să huliți și cuțitul, dacă vreunui copil mic i s-ar întâmpla să se joace cu acesta și din pricina neștiinței lui se taie. Atunci ar trebui și ostașii să fie opriți a purta sabie dacă s-ar întâmpla ca vreun ostaș nepriceput să se străpungă cu sabia. Dar precum nici cuțitul, nici sabia nu pot fi socotite vinovate de răul ce ar pricinui, tot așa nici sabia

duhovnicească, sfânta rugăciune a minții, nu, e vinovată de nici un rău. De vină însă sunt încăpățânarea și mândria celor încăpățânați, din pricina cărora ei cad în ispite drăcești și sunt expuși la toate relele sufletești. Dar la urma urmelor, la ce vă întreb eu așa de multe despre pricina hulei voastre împotriva acestei sfinte rugăciuni ? Eu știu, prieteni, și știu bine pricina cea mai adevărată a hulei voastre: întâi, citirea Sfințelor Scripturi pe care o faceți nu după poruncile Domnului; mai apoi, neîncrederea voastră în învățătura Sfinților noștri Părinți, care vorbesc de această rugăciune a minții; în al treilea rând, teribila voastră neștiință, care poate n-ați văzut niciodată scrierile Sfinților noștri Părinți despre ea, sau care cel puțin niciodată n-ați priceput puterea cuvintelor lor, cei ale Dumnezeu înțelepți: iată unde se cuprinde pricina greșitei voastre nepriceperi. Dacă voi, cu frica lui Dumnezeu și cu deplină luare-aminte, cu credință neîndoită, cu sânguincioasă cercetare și smerenie ați citit cărțile patristice, care cuprind într-însele tot sensul vieții evanghelice și de absolută trebuință monahilor pentru folosul lor sufletesc, pentru îndreptare, pentru folosul cugetării și pentru felul de cugetare înțelept și smerit, atunci niciodată n-ar fi îngăduit Domnul să cădeți în așa adâncime a hulirii. Ci el v-ar fi înflăcărat cu harul Său prin această lucrare către dragostea Lui cea negrăită, așa că voi împreună cu apos-

toiul ați fi fost gata să strigați: «Cine ne va despărți pe noi de dragostea lui Hristos?» (Rom. 8, 35). Și voi nu numai că n-ați rosti asupra ei hule, ci ați fi gata să vă puneți si sufletul pentru ea, simțind cu fapta si experiența un folos negrăit pentru sufletele voastre, izvorât din această lucrare a minții.

Pentru izbăvirea voastră și a tuturor celor ce se îndoiesc ele mare vătămare sufletească, nu găsesc o lecuire mai potrivită decât să vă învăț, pe cât mă va învrednici Dumnezeu, cu Sfinții Părinții noștri, sprijiniți pe piatra neclintită a Sfintei Scripturi, despre această preasfântă rugăciune, săvârșită de minte în inimă. Dar și voi singuri, când veți vedea limpede și lămurit adevărul învățaturii Sfinților Părinți, cu ajutorul harului dumnezeiesc, care se va atinge de sufletele voastre, vă veți vindeca de boala voastră duhovnicească, veți aduce Domnului pocăință sinceră pentru rătăcirea voastră și vă veți învrednici de mila Lui și de deplina iertare a greșelii voastre."

În capitolul al doilea, starețul Paisie lămurește de unde își trage începutul rugăciunea minții sau Rugăciunea lui Iisus și ce dovezi aduc în folosul ei, din Sfânta Scriptură, Sfinții Părinți. „Cunoscut să fie că, după scripturile Sfinților Părinți, sunt două rugăciuni ale minții: una pentru începători, corespunzătoare lucrării, și alta pentru cei desăvârșiți, corespunzătoare științei. Prima este începutul, iar a

doua sfârșitul, căci lucrarea este urcare spre știință.

Trebuie să știți că, după Sfântul Grigorie Sinaitul, sunt opt științe prime: cea dintâi despre Dumnezeu, dumnezeirea nevăzută și fără început, necreată, pricina a toate, unitate în treime și mai presus de fire; a doua, despre ordinea și organizarea puterilor raționale; a treia, despre întocmirea celor existente; a patra, despre munca veșnică; a opta, despre împărăția cerurilor, care nu va avea sfârșit." „Mă voi sili acum, după măsura slabei mele priceperi, să explic în ce sens trebuie a pricepe acțiunea și vedenia. Să se știe (spun aceasta pentru cei mai simpli monahi, ca mine) că toată străduința monahică, cu care se nevoiește cineva, cu ajutorul lui Dumnezeu, pentru dragostea către Dumnezeu și aproapele, pentru blândețea, smerenia și răbdarea și pentru toate celelalte porunci dumnezeiești și părintești, pentru deplina supunere lui Dumnezeu cu sufletul și cu trupul, pentru post, priveghere, lacrimi, metanii și celelalte obosiri ale trupului, pentru pravila bisericească și de chilie cu toată râvna, pentru săvârșirea rugăciunii tainice a minții, pentru plâns și cugetarea la moarte, toată această nevoință, câtă vreme mintea se conduce ele voia și capriciile omenești, pe cât se știe, se numește lucrare sau acțiune; vedenie însă nici într-un caz nu se numește. Dar dacă undeva nevoință mintală a rugăciunii și a scripturilor Sfinților Părinți se

va fi numit vedenie, apoi acest lucru se "întâmplă așa cum câteodată și mintea, care e ochiul sufletului, se numește vedere. Când însă, cu ajutorul lui Dumnezeu, prin nevoințele înșirate mai sus și mai ales prin cea mai adâncă smerenie, omul își curăță sufletul și inima de întinăciunea patimilor trupești și sufletești, atunci harul lui Dumnezeu, izvorul comun al tuturor, luând mintea curățită de el, ca pe un copil de mână, o ridică întocmai ca pe niște trepte către vedenia amintită mai sus, cleschizându-i, după măsura curăției sale, tainele dumnezeiești cele negrăite și neajunse de minte, și aceasta după dreptate se numește adevărată vedenie duhovnicească: aceasta este rugăciune curată, cum zice Sfântul Isaac, iar din ea rezultă groază și vedenie. Dar a intra în aceste vedenii nu-i cu putință nimănui prin nevoință fără ascultare și după voia sa, de nu-1 va cerceta pe el Dumnezeu și nu-1 va sălășlui în ele prin harul Lui. Iar dacă cineva va îndrăzni să se înalțe la asemenea vedenii pe alătura cu lumina harului dumnezeiesc, apoi după spusa Sfântului Grigorie Sinaitul, să știe că el își închipuie visuri, iar nu vedenii, fiind ispitit de duhul aiurării. Expunând această cugetare despre rugăciunea activă, e timpul să arătăm acum de unde își trage începutul dumnezeiasca rugăciune a minții.

Să fie știut că, după mărturia nemincinoasă a înțelepțitului de Dumnezeu părintele nostai Nil, pust-

nicul din Sinai, rugăciunea dumnezeiască a minții ce se cuvenea unei ființe desăvârșite a fost dată ele Dumnezeu omului celui întâi zidit Sfântul Nil zice așa: «Rugându-te cum trebuie, așteaptă ce nu trebuie și stai bărbătește, păstrându-ți rodul tău. La aceasta ai fost menit chiar ele la început: să lucrezi și să păstrezi. Și de aceea, lucrând, nu părăsi cele lucrate fără păstrare: dacă însă tu nu faci aceasta, nu vei primi nici un folos ele la rugăciune». Tâlcuind aceste cuvinte, preacuviosul Nil, luceafărul Rusiei, pustnicul din Sarsc, care a strălucit în Rusia mare prin rugăciunea minții, zice așa: «Căci spune Scriptura: Dumnezeu a făcut pe Aclam și 1-a pus în rai, ca să-1 lucreze și să-1 păzească». Prin «lucrare», sfântul Nil Sinaitul înțelege rugăciunea; prin «păzire» înțelege păzirea, după rugăciune, de cugetele rele". Același lucru îl spune și preacuviosul Doroftel, că omul cel întâi făcut, așezat de Dumnezeu în rai, petrecea în rugăciune. Din aceste mărturii se vede că Dumnezeu a făcut pe om elupă chipul și asemănarea Sa, 1-a sălășluit în raiul desfătării, ca să lucreze sădirile cele nemuritoare, adică cugetele dumnezeiești, preacurate, preaînălțate și desăvârșite, cum scrie Sfântul Grigorie Teologul. Aceasta nu înseamnă decât că primului om, ca unuia ce era curat cu sufletul și cu inima, i s-a rânduit să petreacă în rugăciunea harică, slujită numai cu mintea, adică în preadulcea privire a lui Dumnezeu și să o păzeas-

că cu bărbăție, ca pe o lucrare a raiului, ca pe lumina ochilor, ca niciodată ea să nu părasească sufletul și inima. Dar o slavă neasemănat mai mare a căpătat această rugăciune, când Preasfânta Fecioară, Născătoare de Dumnezeu, cea mai cinstită decât heruvimii și mai slăvită fără de asemănare decât serafimii, petrecând în sfânta sfintelor și pătrunzând cu rugăciunea minții la cea mai mare înălțime a vederii lui Dumnezeu, s-a învrednicit să fie încăpere desfătă a lui Dumnezeu Cuvântul, cel neîncăput de toată făptura, cum mărturisește despre aceasta Sfântul Grigorie Palama, Arhiepiscopul Tesalonicului, stâlpul cel nebiruit al pravoslaviei, în cuvântarea sa la intrarea în biserică a Preasfintei Născătoare de Dumnezeu. El spune că Sfânta Fecioară, petrecând în sfânta sfintelor și înțelegând din Sfânta Scriptură mare îndurare dumnezeiască pentru neamul omenesc, care se prăpădea din pricina neascultării sale, a luat asupra sa rugăciunea minții, rugând pe Dumnezeu pentru o cât mai grabnică împlinire, miluire și mântuire a neamului omenesc. Iată propriile lui cuvinte, vrednice de o minte îngerească: „Când pămca lui Dumnezeu a auzit și a văzut tot ce se petrecea, umplându-se de îndurare și de milă pentru neamul omenesc și căutând mijlocul lecuirii și vindecării, potrivit cu asemenea suferințe, ea găsi de trebuință să se adreseze îndată cu toată mintea

către Dumnezeu, luând asupra-și pentru noi rugăciunea, ca să silească pe Cel ce nu poate fi silit și să-L atragă spre noi, ca El însuși să dărâme osânda și să lege cu sine făptura, vindecând cele neputincioase".

Și mai jos: „Negăsind însă din toate cele existente nimic mai potrivit pentru neamul omenesc decât această rugăciune, punându-se tare pe rugăciune cu toată stăruința, Fecioara găsește sfințita tăcere, ca cea mai ele trebuință rugătorilor pentru convorbirea cu Dumnezeu. Orice altă virtute este ca un fel de lecuire a bolilor sufletești și pentru poftele viclene, înrădăcinate prin ticăloșie; vederea lui Dumnezeu însă este rodul unui suflet sănătos, ca o desăvârșire desăvârșită. De aceea omul se îndumnezeiește nu prin cuvinte și nu prin privirea actelor unei chibzuite cumpătări, căci toate acestea sunt și pământești, și nedemne, și omenești; ci prin petrecerea în tăcere, mulțumită căreia noi ne desprindem și ne eliberăm ele cele pământești și ne ridicăm către Dumnezeu și, petrecând la înălțimea vieții netulburate ziua și noaptea, nevoindu-ne cu răbdare în rugăciuni și cereri, ne apropiem oarecum și ne atingem ele firea cea neatinsă și fericită. Și astfel, făcând cu răbdare rugăciunea care, amestecându-se în chip inexplicabil cu lumina mai presus de minte și de simțire, noi vedem în sine ca în oglindă pe Dumnezeu, sfințind inima prin sfințita

Ulcere". Iar mai departe adaugă: „Iată pentru ce Preacurata, lepădându-se de cele lumești și de zgomot, s-a depărtat de oameni și a preferat o viață nevăzută ele toți și retrasă, petrecând în cele nepătrunse. Aici, dezlipindu-se de toate legăturile materiale, renunțând la orice legătură cu toate și trecând peste orice îndurare către propriul său trup, ea și-a concentrat mintea să petreacă timpul, să vorbească și să ia aminte numai la El și la neconținută rugăciune dumnezeiască. Și, prin aceasta, fiind în sine însăși și stând mai presus de tulburările și cugetele cele de multe feluri, ea deschise o cale nouă și negrăită spre cer, care este așa-numita cugetare tăcută. Lipindu-se ele ea și luând aminte cu mintea, ea străbătu în zbor toată zidirea și făptura; vede mai bine decât Moise slava lui Dumnezeu; contemplează harul dumnezeiesc, care nu cade sub puterea simțurilor în nici un fel, precum nici vederii sufletelor și minților neîntinate, și deveninel pârtașă lui, ea devine nor luminos, apă vie, zarea zilei celei gândite și căruță ele foc a Cuvântului".

Din aceste cuvinte ale Sfântului Grigorie Palama se vede că Preasfânta Fecioară, petrecând în sfânta sfințelor, se ridică prin rugăciunea minții la cea mai mare înălțime a cunoștinței de Dumnezeu și ea prin sine dă pildă de viață păzită, după omul cel dinlăuntru, prin lepădarea de lume în numele păcii, prin sfințita tăcere a minții, prin tăcerea cu-

getelor, prin concentrarea în neconținută rugăciune dumnezeiască, prin paza minții și prin înălțarea prin fapte către cunoștința de Dumnezeu, astfel încât, privind la dânsa, cei ce se leapădă de lume să se nevoiască cu râvnă, cu ostenele și sudorile arătate mai sus, silindu-se, după măsura puterilor și prin rugăciunile ei, să fie următorii ei. Dar cine poate în chip vrednic să laude dumnezeiasca rugăciune a minții, a cărei nevoitoare a fost însăși Maica Domnului, povățuită fiind de Duhul Sfânt ? Cu toate acestea, cu dovadă și adevăr neîndoiește că pentru toți cei ce se îndoiesc a venit vremea să arătăm ce dovezi din Sfânta Scriptură aduc pentru dânsa purtătorii de Dumnezeu Părinții noștri, care au scris sub lumina harului dumnezeiesc.

Dumnezeiasca rugăciune a minții are temelie nezmăcinată mai întâi de toate în cuvintele Domnului Iisus Hristos: „Tu însă când te rogi, intră în odaia ta și închizând ușa ta, roagă-te Tatălui tău celui Ce este într-o ascuns și Tatăl tău, cel ce vede într-o ascuns, îți va răsplăti la arătare”. Aceste cuvinte, cum s-a spus deja, Sfântul Ioan Gură de Aur le tâlcuiește în folosul rugăciunii, înălțate fără glas, din adâncul inimii. Iar Sfântul Vasile cel Mare, stâlpul de foc, gura de flacără a Duhului și ochiul Bisericii, tâlcuind cuvintele Sfintei Scripturi spune: „Binecuvânta-voi pe Domnul în toată vremea, lauda lui va fi pururea în gura mea”, minunat învățând despre buzele minții și despre lucrarea minții,

adică despre rugăciunea minții. Cuvintele lui despre aceasta le voi cita întocmai: „Lauda Lui va fi pururea în gura mea”. Se pare că e cu neputință ceea ce zice proorocul: în ce chip lauda lui Dumnezeu poate fi pururea în gura omului ? Când omul întreține o oarecare vorbire lumească, el n-are în gură lauda Domnului; când doarme, negreșit atunci tace; când mănâncă și bea, cum vor săvârși buzele lui laudă ? La aceasta răspundem că este o gură a minții omului celui mai dinlăuntru, cu ajutorul căreia omul devine părtaș al cuvântului dumnezeiesc, de viață dătător, care este pâinea ce s-a pogorât din cer.

Despre această gură vorbește proorocul: „gura mea am deschis și am tras Duh”. Această gură ne cheamă Domnul să o avem deschisă spre primirea hranei celei adevărate, când zice: „Deschide-ți gura ta și o voi umple”. Ideea de Dumnezeu, odată închisă și încuiată în mintea omului, se poate numi laudă, care pururea petrece în suflet; după cuvântul apostolului, cel sânguincios poate să facă toate spre slava lui Dumnezeu. Căci orice faptă și orice cuvânt și orice acțiune a minții are putere de laudă. Dreptul - ori ele mănâncă, ori de bea, ori altceva de face - toate spre slava lui Dumnezeu le face. Chiar și când doarme el priveghează cu inima.

Iar marele Macarie, omonimul fericirii, soarele Egiptului sau mai bine a toată lumea, care mai strălucitor ca soarele a luminat cu darurile Sfântului

Duh în cuvântările sale despre această rugăciune vorbește așa: „Creștinul trebuie să aibă totdeauna pe Dumnezeu în minte, căci scris este: «să iubești pe Domnul Dumnezeuul tău din toată inima»; ca el nu numai când intră în casa de rugăciune să iubească pe Domnul, dar când umblă, stă de vorbă, mănâncă și bea, să aibă în minte pe Dumnezeu și dragoste și dor de El; căci s-a zis: «unde este comora voastră, acolo e și inima voastră»" (Mt. 6, 2). Iar Sfântul Isaia Pustnicul, unul dintre vechii cuvioși și de Dumnezeu purtători Părinți, despre învățătura ascunsă, adică despre Rugăciunea lui Iisus, care se săvârșește ele minte în inimă, aduce ca mărturie următoarele cuvinte ale Scripturii: „Inima mea s-a înflăcărat înlăuntrul meu și foc s-a aprins în cugetul meu" (Ps. 38, 4). Preacuviosul Simeon, care a strălucit în Țarigrad ca soarele prin rugăciunea minții și prin negrăitele daruri ale Preasfântului Duh și care pentru aceasta a primit de la toată Biserica numele de Noul Teolog, în cuvântarea sa despre cele trei feluri ale rugăciunii, scrie umiătoarele: „Sfinții noștri Părinți, auzind cuvântul Domnului, că din inimă ies cugetele cele rele, uciderile, preacurviile, curviile, furturile, mărturiile mincinoase, hulele și acestea sunt cele ce supără pe om (Mt. 5, 19), învățând să curățim partea cea dinlăuntru a paharului, ca să fie curată și cea din afară (Mt. 23, 26), zic: părăsind cu cugetul orice alt lucru, să ne nevoim la această păzire a inimii, știind fără îndoială că pă-

zind inima, noi și toate celelalte fapte le vom păzi fără greutate; fără de ea nici o virtute nu se poate susține". Aceste cuvinte ale preacuviosului ne arată limpede că sus-amintitele cuvinte ale Domnului, dumnezeieștii Părinți le-au luat drept o dovadă și temelie a păzirii inimii, adică a chemării cu mintea noastră a Domnului Iisus. Același preacuvios, ca dovadă a rugăciunii minții, aduce încă și alte cuvinte din Sfânta Scriptură: „Veselește-te, tinere, în tinerețea ta și umblă în căile inimii tale neprihănit și părăsește iuțimea din inima ta" (*Eccl.* 11, 9-10); și „De se aprinde asupra ta mânia stăpânitorului, nu-ți părăsi locul" (*Eccl.* 10, 4). Și Apostolul Petru zice: „Treziiți-vă, privegheați, știind că vrăjmașul umblă mugind ca un leu, căutând pe cine să înghiță" (*1 Ptr.* 5, 8). Apostolul Pavel scrie limpede despre paza inimii către efeseni: „Nu ne este lupta împotriva sângelui și a trupului, ci împotriva vechiului acestuia" (*Efes.* 6, 12). Preacuviosul Isihie presbiter, teolog și dascăl al bisericii din Ierusalim, care a scris o carte în 200 de capete despre chemarea cu mintea în inimă a Domnului Iisus, adică despre rugăciunea minții, aduce în favoarea ei următoarele dovezi din dumnezeiasca Scriptură: „Feriți cei curați cu inima, că aceia vor vedea pe Dumnezeu" (*Mt.* 6, 8). Și iarăși: „Păzește-te să nu intre în inima ta gând nelegiuit" (*Deut.* 15, 9). Iar Apostolul zice: „Neconținut vă rugați" (*1 Tes.* 6, 17). Și însuși Domnul zice: „Fără de Mine nu puteți face

nimic. Cel ce va rămâne întru Mine și Eu întru el, acela va aduce roadă multă". Purtătorul de Dumnezeu, Părintele nostru, Ioan Scărarul, despre această sfântă rugăciune și despre adevărata tăcere a minții aduce din Sfânta Scriptură următoarele dovezi: necuprinsul Autor al mării și desăvârșitei rugăciuni a zis: „Voiesc mai bine cinci cuvinte înțelese să spun cu mintea mea"; și iarăși: „Eu dorm, clar inima-mi veghează" (*Cânt. cânt. 5, 3*); și din nou: „Strigat-am cu toată inima mea" (*Ps. 118, 145*). Purtătorul de Dumnezeu Părintele nostru Pilotei, starețul mănăstirii Rugul Preasfintei Născătoare ale Dumnezeu din Sinai, care a alcătuit pentru paza inimii o cărticică de pietre prețioase a dumnezeieștii înțelepciuni, în temelia nezdruccinată a învățăturii sale pune cuvintele Sfintei Scripturi: „În dimineți am ucis pe toți păcătoșii pământului" (*Ps. 100, 8*); și: „Împărăția lui Dumnezeu este înlăuntrul vostru" (*Le. 18, 21*); și: „Asemănatu-s-a împărăția cerului grăuntelui de muștar, mărgăritarului și dospiturii"; și iarăși: „După omul cel dinlăuntru mă veselesc de legea lui Dumnezeu, dar văd o altă lege, care se împotrivește legii minții mele și mă robește" (*Rom. 7, 21-23*).

Preacuviosul părintele nostru David, episcopul de Fotichia, în cuvântul său despre rugăciunea minții, dă următoarele temeieri din Sfânta Scriptură: „Nimeni nu poate numi pe Iisus Domn decât numai prin Duhul Sfânt" (*I Cor. II, 3*). Și clin pilcla

evangelică despre negustorul care căuta mărgăritare bune, conchide despre rugăciune: „Acesta este mărgăritarul neasemuit, pe care cu prețul întregii sale averi poate să-1 dobândească omul și să aibă pentru aceasta bucurie negrăită”.

Preacuviosul părintele nostru Nichifor pustnicul, în cuvântarea pentru inimi, aseamănă această rugăciune făcută cu gândul în inimă cu o comoară ascunsă în țarină și o numește candelă aprinsă. Purtătorul de Dumnezeu, părintele nostru Grigorie Sinaitul, care prin săvârșirea rugăciunii în sfântul munte Athos și în alte locuri a ajuns la cea mai înaltă cunoștință de Dumnezeu și a făcut cântările treimice, care se cântă în toată lumea duminica și care a făcut de asemenea și canonul Sfintei și de viață făcătoarei Cruci, aduce în sprijinul acestei dumnezeiești rugăciuni următoarele dovezi din Sfânta Scriptură: „Pomenește pe Domnul tău pururea” (*IJeul.* 18). Și iarăși: „Seamănă dimineața și seara și să nu înceteze mâna ta” (*Ecd.* 11, 6). Și iarăși: „De mă rog cu limba, se roagă duhul meu, iar mintea mea este fără roadă” (*/ Cor.* 14, 14), mă voi ruga deci cu gura, dar mă voi ruga și cu mintea și: „Voiesc mai bine să spun cinci vorbe cu mintea” etc.

Martor aduce pe Ioan Scărarul, care ele asemenea raportează aceste cuvinte la rugăciunea minții. Preasfințitul, prea înțeleptul și marele cuvântător Marcu, Mitropolitul Efesului, cel ce a călcat pe ur-

mele apostolilor, stâlpul nebiruit al Ortodoxiei, care a rupt cu sabia de foc a Duhului și a înțelepciunii și cu adevărul dogmelor ortodoxe, ca pe o pânză de păianjen, la sinodul de Florența, mreaja eresului papistășesc, cea împotriva Duhului Sfânt, scrie despre dumnezeiasca rugăciune a lui Iisus: „S-ar cuveni după poruncă să ne rugăm neconținut și cu duhul, și cu adevărul să înălțăm neconținut închinare lui Dumnezeu, dar dispoziția către cugețele lumești și greutatea grijii de trup depărtează și abate pe mulți de la împărăția lui Dumnezeu, care e înăuntrul nostru, și-i împiedică de a sta la jertfelnicul minții, aducând din partea lor lui Dumnezeu jertfe duhovnicești și cuvântătoare, după zisa dumnezeiescului apostol, că noi suntem biserica Dumnezeului celui viu și că dumnezeiescul Duh locuiește în noi. Și nu-i de mirare dacă aceasta se întâmplă cu mulți din cei ce trăiesc în trup, când noi vedem că și unii dintre monahii care s-au lepădat de lume, înviforați lăuntric de lucrarea patimilor și supuși din această pricină, ei nu pot ajunge la adevărata rugăciune cu toată dorința lor. E dulce în inimă pomenirea curată și statornică a lui Iisus și lumina ce purcede din ea”.

Preacuviosul părintele nostru Sfântul Nil Sorschi, luceafărul Rusiei, care a alcătuit o carte despre paza duhovnicească a inimii, se folosește de următoarele cuvinte ale Sfintei Scripturi: „Cu duhul

și cu adevărul se cuvine a ne închina Tatălui". Un alt luceafăr al Rusiei, ierarhul lui Hristos Dimitrie, mitropolitul Rostovului, care a alcătuit cuvânt despre rugăciunea lăuntrică, făcută cu gândul, aduce următoarele locuri din Sfânta Scriptură: „Inima-mi zice din partea Ta: caută fața Mea! Fața Ta, Doamne, voi căuta". Și iarăși: „Cum dorește cerbul izvoarele de apă, așa te dorește și inima mea, Dumnezeu!". Și iarăși: „Cu toată rugăciunea și cererea rugându-te cu duhul în toată vremea". Toate aceste cuvinte, împreună cu Sfântul Ioan Scărarul, cu Grigorie Sinaitul și cu Preacuviosul Nil Sorschi, le raportează la rugăciunea minții. De asemenea, și tipicul bisericesc, expunând pravila bisericească despre canoane și rugăciune, aduce în sprijinul acestei rugăciuni următoarele cuvinte ale Sfintei Scripturi: „Dumnezeu este duh; pe cei ce se închină cu duhul și cu adevărul voiește" (*In.* 4, 24). Aduce de asemenea și mărturia Sfinților Părinți și acea parte din învățătura lor, care se referă la rugăciunea minții și apoi zice: „Aici încheiem cuvântul cel pentru sfânta, sfințita și pururea pomenita rugăciune a minții, și mai departe trece către singura rugăciune, sfântă pentru toți, arătată de tipicul bisericesc. Astfel, cu harul lui Dumnezeu am arătat că purtătorii ele Dumnezeu părinți, înțelepțiți ele Duhul Sfânt, temeiurile învățăturii lor despre sfânta rugăciune a minții, săvârșită tainic înlăuntrul omului, le înțe<r

meiază pe piatra neclătită a dumnezeieștii Scripturi a Vechiului și Noului Testament, de unde, ca dintr-un izvor nesecat, îi împrumută nenumărate mărturii".

În capitolul al treilea al epistolei sale despre rugăciunea minții, starețul Paisie zice că această rugăciune este o artă duhovnicească. Cunoscut să fie că dumnezeieștii Părinți numesc această rugăciune sfântă artă. Astfel, Sfântul Ioan Scărarul zice în cuvântul 23 despre tăcere: „Dacă tu ai învățat din experiență această artă, atunci știi despre ce vorbesc. Șezând la înălțime observă dacă știi: și atunci vei vedea cum, când, de uncie, cât și care tâlhari vin să fure poamă. Obosind acest străjer, sculându-se, se roagă și apoi șacle din nou și continuă cu bărbăție prima lucrare".

Sfântul Isihie, preotul din Ierusalim, tot despre această rugăciune zice: „Trezvia este o artă duhovnicească care izbăvește cu totul pe om, cu ajutorul lui Dumnezeu, de cugetele și cuvintele pătimase și de fapte viclene".

Sfântul Nichifor Pustnicul, zice despre același cuvânt: „Veniți, iar eu vă voi deschide arta sau mai bine știința vieții cerești celei veșnice, care suie pe cel ce o practică fără greutate și sudoare la limanul nepătimirii. Artă numesc această sfântă rugăciune sus-pomeniții părinți, socot, pentru că, după cum arta nu o pot învăța oamenii singuri, fără un artist,

tot astfel facerea acestei rugăciuni a minții, fără un povățuitor iscusit, nu este cu putință, însușirea ei, după Sfântul Nichifor, cei mai mulți, clacă nu toți, o dobândesc prin învățătură. Și numai foarte puțini sunt cei care o primesc de la Dumnezeu fără învățătură, prin muncă simțită și prin căldura credinței".

În capitolul al patrulea al epistolei se vorbește despre ce fel de pregătire trebuie să aibă acela care voiește să treacă prin această dumnezeiască lucrare. „Pe cât această dumnezeiască rugăciune e mai presus de orice altă nevoință călugărească și este încoronarea tuturor ostenelilor, izvorul virtuții, lucrarea cea mai de preț și mai ascunsă a minții, cu atâta vrăjmașul cel nevăzut al mântuirii noastre întinde asupra ei cursele sale nevăzute, subtile și abia pătrunse de mintea omenească a feluritelor sale ademeniri și închipuiri. De aceea, cel ce dorește să învețe această lucrare dumnezeiască trebuie, după Sfântul Simeon Noul Teolog, să se predea pe sine cu totul sub ascultarea unui om temător de Dumnezeu, sânguincios păzitor al poruncilor dumnezeiești și încercat în această nevoință duhovnicească, care să poată arăta ucenicului său calea cea dreaptă către mântuire.

Prin smerenia care se naște din ascultare, un astfel de om va putea înlătura toate ademenirile și cursele diavolești și să exercite totdeauna această

lucrare a minții liniștit, în tăcere, fără nici o vătămare și cu mare izbândă pentru sufletul său. i, Dacă însă, deși se va supune sub desăvârșita ascultare, n-ar găsi în părintele său un povățuitor iscusit cu fapta și cu experiență în această dumnezeiască lucrare, căci în vremurile de azi e mare lipsă de povățuitori iscușiți în această lucrare, nici atunci nu trebuie să cadă în deznădejde, ci continuând să petreacă în adevărata ascultare a poruncilor lui Dumnezeu, iar nu trăind de capul lui și fără ascultare, căci de aici izvorăște de obicei ispi-ta, și punându-și nădejdea în Dumnezeu, în locul părintelui său duhovnicesc să se supună învățături preacuvioșilor noștri Părinți care învață despre această lucrare sfântă și de la ei să învețe această rugăciune. Și astfel, harul „dumnezeiesc va grăbi să le vină în ajutor, prin rugăciunile Sfinților Părinți, ca să învețe fără îndoială acest sfânt lucru".

În capitolul al cincilea se cuprinde învățătura care ne arată ce este această sfânta rugăciune după calitatea și lucrarea sa. Sfântul Ioan Scărarul, în cuvântul 28 despre rugăciune, zice: „Rugăciunea este după calitatea sa starea împreună și unirea omului cu Dumnezeu; iar după lucrarea sa, este întărirea păcii, împăcarea cu Dumnezeu, mama și totodată fii-ica lacrimilor, miluirea de păcate, punte care trece peste ispite, păzire de întristări, sfărâmarea războaielor, lucrarea îngerilor, hrana tuturor celor fără de

trupuri, veselie viitoare, lucrare nesfârșită, izvorul virtuții, cauza darurilor, propășire tainică, hrana sufletului, luminarea minții, secure pentru disperare, dovada nădejdiei, scăpare de întristare, bogăția călugărilor, comoara celor ce iubesc tăcerea, slăbirea furiei, oglinda propășirii, arătarea măsurii, descoperirea stării, arătătorul viitorului, pecetea slavei.

Rugăciunea este cu adevărat pentru cel ce se roagă tribunalul, însăși judecata și scaunul ele judecată al Domnului înaintea de scaunul cel viitor". Iar Sfântul Grigorie Sinaitul, în capitolul 113, scrie: „Rugăciunea este pentru începători ca un foc de veselie născut de inimă; iar la cei desăvârșiți ca o lumină, miresmând pe cel ce o face".

Iar în alt loc spune: „Rugăciunea este propovăduirea apostolilor, lucrarea credinței sau mai bine credință nemijlocită, arătare a celor nădăjduite, iubire împlinită, mișcare îngerească, puterea celor fără de trup, lucrarea și veselia lor, bunăvestirea lui Dumnezeu, descoperirea inimii, nădejdea mântuirii, semnul sfințirii, formarea sfințeniei, cunoașterea lui Dumnezeu, arătarea botezului, logodirea Duhului Sfânt, bucuria lui Iisus, veselia sufletului, mila lui Dumnezeu, semnul împăcării, pecetea lui Hristos, raza soarelui celui gânditor, steaua de dimineață a inimilor, întărirea creștinismului, arătarea împăcării cu Dumnezeu, har dumnezeiesc, înțelepciune dumnezeiească sau, mai bine, începutul în-

telepciunii însăși, arătarea lui Dumnezeu, treaba monahilor, locuința iubitorilor de tăcere sau, mai bine, izvorul tăcerii, pecetea locașului ceresc". Fericitul Macarie cel Mare zice despre rugăciune: „Capul oricărei stăruințe bune și culmea tuturor lucrurilor este să rabzi în rugăciune, cu ajutorul căreia noi putem dobândi pururea ele la Dumnezeu cererile, precum și celelalte virtuți; prin rugăciune, cei cuvioși se împărtășesc din sfințenia dumnezeiească și din lucrarea duhovnicească; rugăciunea este împreunarea minții cu Domnul, prin îndreptarea ei către el printr-o negrăită iubire, către Dânsul. Cine se silește pururea să petreacă cu răbdare în rugăciune, se aprinde de râvnă dumnezeiască și dorință înflăcărată către Dumnezeu și după măsura lor primește harul luminatei desăvârșiri duhovnicești" (*Cuv.* 40, cap. 2).

Sfântul Simeon, arhiepiscopul Tesalonicului, tot despre această sfântă rugăciune zice: „Această dumnezeiască rugăciune, chemarea Mântuitorului nostru: Doamne Iisuse Hristose, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă, este și rugăciune, și cerere, și mărturisirea credinței, și dăruitoarea Sfântului Duh, și dătătoarea darurilor dumnezeiești, și curățirea inimii, și izgonirea dracilor, și sălășluirea lui Iisus Hristos, și izvorul cugetelor duhovnicești și al gândurilor dumnezeiești, și tămăduire a sufletelor și a trupurilor, și dăruitoarea luminării dumnezeiești,

și izvor al milei lui Dumnezeu, și clătătoarea descoperirilor și tainelor dumnezeiești celor smeriți, și chiar mântuirea, deoarece poartă cu sine numele cel mântuitor al Dumnezeului nostru, care nume și este chemat asupra noastră, numele lui Iisus Hristos, Fiul lui Dumnezeu" (cap. 296). De asemenea, și ceilalți Părinți purtători de Dumnezeu, scriind despre această sfântă rugăciune, mărturisesc de lucrarea ei, de folosul negrăit izvorât dintr-însa și despre propășirea prin ea în darurile dumnezeiești ale Sfântului Duh.

Cine dar, văzând că această rugăciune duce pe nevoitor către o astfel de comoară cerească de felurite virtuți, nu se va înflăcăra de râvnă dumnezeiască pentru neconținută săvârșire a acestei rugăciuni, pentru a păstra pururea prin ea în suflet și în inimă preadulcele nume al lui Iisus și a pomeni neconținut în sine preascumpul Lui nume, înflăcărându-se prin ea a-1 iubi. Numai acela nu va simți iubirea fierbinte de a încerca să facă cu mintea această rugăciune a minții, cine este cuprins de cugețe pătimăse pentru viața aceasta și legat cu legăturile grijii de trup, care abat și depărtează pe mulți de împărăția lui Dumnezeu, care e înlăuntrul nostru; cine prin faptă și experiență nu a gustat cu gâtlejul sufletului negrăita dulceață dumnezeiască a acestei lucrări preafolositoare, cine n-a înțeles ce folos duhovnicesc cuprinde în sine acest lucru. Iar

cine voiește să fie unit prin dragoste cu preadulcele Iisus, scuișând la toate frumuseșile lumii acesteia și la toate desfătările ei și la odihna trupească, nu vor vrea să aibă în viața aceasta nimic altceva decât să se îndeletnicească neconținut cu facerea acestei rugăciuni paradiziace. , în capitolul al șaselea și cel din urmă al epistolei sale, stareșul Paisie scrie despre unele metode externe ale învățaturii acestei rugăciuni pentru începători, înainte de a-i expune sfaturile noi, în loc de precuvântare, vom da cu această ocazie observația scurtă a unuia dintre nevoitorii din vremea noastră, care scrie următoarele: „Scopul rugăciunii minții este unirea cu Dumnezeu, care este Duh, și unirea cu care poate să fie deci numai duhovnicească. Ce se atinge de metodele externe, întrebuințate de unii nevoitori la îndeletnicirea cu această rugăciune, apoi negreșit ele au numai o importanță secundară. La cei nedesăvârșiți, sufletul omului se supune trupului, zic Părinții. De aceea, tăcerii sufletului trebuie să-i premeargă tăcerea sufletului, adică buna lui rânduială, cum zice Ioan Scărarul. Și pentru concentrarea minții, necesară pentru rugăciune, de asemenea pot fi potrivite unele condiții externe ale locuinței și chiar ale poziției trupului. Dar ar fi o rătăcire să credem că lucrarea sporirii în rugăciunea duhovnicească poate depinde de condițiile și metodele externe. Un lucru e neîndoielnic,

de îndată ce esența rugăciunii constă în a te ruga cu mintea și cu inima, apoi, potrivit cu aceasta, și mintea noastră trebuie să fie îndreptată către inimă. Toate celelalte au o însemnătate secundară. De aceea, clin *Filocalia* rusească toate cele ce se spun despre metodele externe sunt omise" (clin scrisoarea Arhiepiscopului de Poltava, Teofan).

După această observație premergătoare, să revenim la epistola starețului Paisie.

El scrie: „Deoarece în timpurile vechi facerea rugăciunii minții înflorea în multe locuri, unde-și aveau petrecerea Sfinții Părinții și multă învățătură era atunci pentru rugăciunea minții, de aceea scriind de ea, ei vorbeau numai ele folosul duhovnicesc ce izvora dintr-însa, neavând nevoie să scrie ele însăși metoda acestei lucrări ce se cuvine pentru începători. Când însă s-a văzut că adevărații povățuitori ai acestei lucrări s-au împuținat, atunci cei îndemnați de Duhul lui Dumnezeu, pentru ca adevărata învățătură despre începutul acestei rugăciuni să nu lipsească, au descris însuși începutul și metoda prin care trebuie învățată această rugăciune de către începători, și cum să intre cu mintea în ascunzișurile inimii și fără de greșeală să săvârșească acolo rugăciunea minții”.

Sfântul Simeon Noul Teolog vorbește așa despre începutul acestei lucrări: „Adevărata atenție și rugăciune constă în aceea ca mintea în timpul ru-

găciunii să păzească inima și înlăuntrul ei să se învârtască mereu și din adâncul ei să înalțe cerere către Domnul. Gustând aici cât este de bun Domnul, mintea nu se va mai depărta din lăcașul inimii și, împreună cu Apostolul, va zice: bine este nouă să fim aici, ci observând locurile de acolo, izgonește cugetele semănate de vrăjmașul". Mai departe, el vorbește despre același lucru încă și mai lămurit: „Șezând într-o chilie tăcută, într-un ungher singuratic, fă cu luare-aminte ceea ce am să-ți spun: închide ușa, păzește-ți mintea de orice deșertăciune, strânge-ți barba la piept, îndreptează-ți împreună cu mintea și ochiul simțurilor, încetinează respirația, ca să nu sufli prea slobod, și încearcă cu cugetul să găsești înăuntru, în piept, locul inimii, unde le place să-și aibă sălaș de obicei toate puterile sufletești și mai întâi de toate vei găsi acolo întuneric și grosolănie neîmpuținată.

Când însă vei continua și vei săvârși acest lucru noaptea și ziua - o, minune! - vei dobândi veselie statornică. Căci, îndată ce mintea va găsi locul inimii, îndată va vedea ceea ce niciodată n-a văzut: va vedea în mijlocul inimii văzduh și pe sine toată luminată și plină de judecată. Și din acel minut, oriunde s-ar ridica cugetul, înainte de a trece în faptă sau a se face idol, prin chemarea lui Iisus Hristos, ea îl va goni și-1 va nimici. De aceea mintea, având ură asupra dracilor, ridică asupra lor mâ-

nia firească și, gonindu-i, răpune pe vrăjmașii cei gândiți. Și alte multe vei învăța cu ajutorul lui Dumnezeu prin privegherea minții, ținând pe Iisus în inimă" (*Cuvânt despre trei feluri de luare-aminte și de rugăciune*).

Preacuviosul Nichifor pustnicul încă și mai limpede învățând despre intrarea minții în inimă, zice așa: „Mai întâi de toate să fie viața ta tăcută, slobodă de griji și cu toți în pace. După aceea, intrând în chilia ta, închide-te și șezând într-un ungher, fă cum îți spun eu: tu știi că prin respirație tragem aer în noi; îl respirăm însă nu pentru altceva, ci pentru inimă, căci inima este cauza vieții și încălzitoarea trupului. Inima atrage aerul, ca prin respirație să împartă căldura sa, iar pentru sine să capete aer curat. Iar organul pentru asemenea lucrare este plămânul, care de la Creatorul fiind făcut poros, neconținut ca niște foaie, introduce și scoate aerul dimprejur. Astfel inima își îndeplinește neconținut acea menire care i s-a dat pentru bunăstarea organismului. Așadar, șezi și adunându-ți mintea, du-o pe acea cale pe care aerul merge spre inimă și si-lește-o să intre în inima împreună cu respirarea aerului. Iar când va intra acolo, atunci ceea ce va urma nu va fi nevesel și nepricinuit de bucurie”.

Mai departe, el scrie: „De aceea, frate, deprinde mintea să nu iasă repede de acolo, căci la început se plictisește tare de asemenea închisoare și strâm-

toare. După ce se va deprinde însă, atunci nu va mai vrea să mai rămână rătăcind pe afară, împărăția cerurilor este înlăuntrul vostru. Când o vom căuta și o vom găsi acolo prin rugăciune curată, atunci toate cele de afară se vor înfățișa urâte și ticăloase. Deci, dacă tu deodată vei intra cu mintea, cum am zis, în lăcașul inimii pe care ți l-am arătat, dă mulțumire lui Dumnezeu și proslăvește-L, te bucură și te ține mereu de această lucrare, și ea te va învăța ceea ce nu știi încă. Dar se cuvine să știi și aceasta, că mintea ta, când se va afla acolo, nu trebuie să rămână tăcută și ne folositoare, ci trebuie să aibă neconținut de lucru rugăciunea: «Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă» și niciodată să nu înceteze această lucrare. Ea înfrânează mintea de la mândrie, o face inaccesibilă și nebiruită de ispitele vrăjmașului și o înalță către iubirea de Dumnezeu și către zilnica dorință a celor dumnezeiești. Dacă însă ostendindu-te mult, nu vei putea intra în ținuturile inimii, fă cum îți spun eu și vei dobândi cele căutate. Știi tu oare că principiul rațional al fiecărui om se află în pieptul lui ? Anume aici, chiar și când buzele tac, noi grăim, judecăm, și facem rugăciune, și multe altele. Anume acestui principiu rațional, înălțurând orice cugete (ceea ce poți, dacă vrei), dă-i drumul să zică: «Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă!» și silește-te ca numai

aceasta, în locul oricărei alte cugetări, să o strigi. Dacă te vei ține câțva timp de această regulă, ți se va deschide intrarea inimii, cum ți-am scris, fără nici o îndoială, cum și noi înșine am aflat din experiență. Va veni la tine, împreună cu mult dorita și dulcea luare-aminte, și întreaga ceată de virtuți: iubirea, bucuria, pacea" etc.

Sfântul Grigorie Sinaitul, învățând de asemenea cum trebuie a săvârși cu mintea în inimă chemarea numelui Domnului, zice: „Șezând de dimineață pe scaun un sfert, pogoară mintea în inimă și ține-o acolo. Plecându-te cu încordare, încercând durere și în piept și în grumaz, strigă neconținut cu mintea sau cu sufletul: «Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă!». Când va deveni însă prea strâmtorătoare, dureroasă și poate chiar amară deasa repetare a acestei părți din rugăciune, strămutând mintea către cealaltă jumătate, zi: «Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă k Și repetând de multe ori această jumătate, tu nu trebuie de lene sau de urât să o schimbi des, căci plantele care se răsadesc des nu prind rădăcini, înfrânează însă și suflarea plămânilor, ca să nu fie prea liberă. Căci suflarea aerului, care iese de la inimă, întunecă mintea, oprind-o sau împiedicând-o să se pogoare la inimă și împrăștie gândurile.

Nelăsând-o să treacă la inimă, dă-o în robia uitării sau silește-o să învețe altceva, iar nu ce se cu-

vine, lăsând-o să fie nesimțitoare către ceea ce se cuvine. Dacă vei vedea necurăția duhurilor vicleane, f adică cugetele care se stârnesc sau care se prefac în mintea ta, nu te speria, nu te mira; dacă și priceperea bună a unor lucruri oarecare se vor ivi în tine, nu le lua în seamă, ci reținând respirația cum se poate, închizând mintea în inimă și chemând numele Domnului Iisus des și statornic, curând le vei arde și le vei nimici, lovinclu-le cu dumnezeiescul nume. Căci Ioan Scărarul zice: «Cu numele lui Iisus bate pe luptători, căci nu există armă mai tare, nici în cer, nici pe pământ»".

Din cele spuse se vede că amintiții Părinți ne dau nouă, începătorilor, o învățătură limpede despre metodele de a deprinde și a face rugăciunea minții. Din învățătura lor putem pricepe povețele altor nevoitori cu privire la această lucrare a minții deși aceștia din urmă s-au exprimat nu cu asemenea limpezime".

Cu aceasta se termină epistola starețului Paisie despre rugăciunea minții.

**Capetele stare țăului
Paisie Velicikovski
despre Rug ăciunea inimii**

*Traducere din limba rusă de
Părintele Gheorghe Roșea*

Predoslovie

A ajuns până la mine în cele din urmă, că unii din sânul monahal îndrăznesc să hulească dumnezeiasca, pururea pomenita și de Dumnezeu făcuta Rugăciune a lui Iisus, lucrata în chip sfințit cu mintea în inimă, bizuindu-și o astfel de boală a limbii lor pe nisipul cugetării celei deșăite, fără de nici o mărturie, îndrăznesc să spun că spre aceasta îi înarmează vrăjmașul, ca prin limbile lor, ca și cu o armă a lui să prihănească această lucrare prea fără de prihană și dumnezeiască și prin orbirea minții lor să întunece acest soare al gândurilor. De aceea, deplângând o astfel de cugetare rea a acestora, ce rătăcesc încă din pântece (ele la naștere) și vorbesc minciună (*Ps. 57, 4*) și temându-se ca nu cumva vreunul dintre cei neîntăriți întru înțelepciune, auzind astfel de basme, să nu cadă asemenea lor în groapa hulirii de rău și să nu păcătuiască ele moarte înaintea lui Dumnezeu, hulind învățătura prea multor Părinți ai noștri purtători de

Dumnezeu, care mărturisesc și învață despre această dumnezeiască rugăciune din luminarea harului dumnezeiesc și, pe lângă acestea, nesuferind mai mult a auzi vorbe hulitoare asupra acestei lucrări prea fără de prihană și, pe deasupra, convins de rugămintea râvnitorilor acestei lucrări mântuitoare de suflete, eu m-am hotărât, deși acest lucru întrece mintea mea neputincioasă și slabele mele puteri, chemând într-ajutor pe preadulcele meu Iisus, fără de care nimeni nu poate face ceva spre răsturnarea priceperii celei cu nume mincinos a celor cu mintea deșartă și spre întărirea turmei celei alese de Dumnezeu a fraților celor ce s-au adunat în numele lui Hristos în mănăstirea noastră, să scriem ceva despre dumnezeiasca rugăciune a minții cu citate din învățătura Sfinților Părinți, pentru o încredințare tare, neclintită și fără îndoială în privința ei. Fiind praf și cenușă, plec genunchii cei ale gând ai inimii mele înaintea măreției slavei Tale celei dumnezeiești și Te rog pe Tine, întru tot dulcele meu Iisus, Unule-Născut, Fiul și Cuvântul lui Dumnezeu, strălucirea slavei și chipul ipostazei Părintești, luminează mintea mea cea întunecată și curgetul și dăruiește harul Tău ticălosului meu suflet, ca această osteneală a mea să fie spre slava preasfântului Tău nume și spre folosul acelor care vor prin sfințita lucrare a rugăciunii minții să se li-nească cu mintea de Tine, Dumnezeul nostru, și să

Te poarte pe Tine, mărgăritarul cel fără de preț,
neîncetat în sufletul și inima lor .și spre îndreptarea
acelora care, din necunoștința lor cea fără de mar-
gini, au îndrăznit să hulească această dumnezeias-
că lucrare!

Cuvântul I

*Despre rugăciunea minții, care este lucrarea
Sfinților Părinți din vechime,
și împotriva hulitorilor acestei rugăciuni sfințite
și prea f ară de prihană*

Să fie știut că această lucrare dumnezeiască a
sfințitei rugăciuni din minte a fost un lucru neînce-
tat al purtătorilor de Dumnezeu, al părinților noș-
tri clin vechime și în multe locuri pustii și în mă-
năstirile cele de obște, ea a strălucit ca un soare
pentru monahi; în muntele Sinai, în Schitul din
Egipt, în muntele Nitriei, în Ierusalim și în mănăs-
tirile care sunt în jurul Ierusalimului și - simplu
spus - în tot Orientul, în Tarigrad, în muntele Athos
și pe insulele, mărilor, iar în ultimul timp, prin ha-
rul lui Hristos, și în Rusia cea mare. Prin această
luare-aminte a minții din sfințita rugăciune, mulți

dintre purtătorii de Dumnezeu Părinții noștri, aprinzându-se de focul serafic al dragostei către Dumnezeu și după Dumnezeu către aproapele, au devenit cei mai statornici paznici ai poruncilor lui Dumnezeu și, curățindu-și sunetele și inimile de toate păcatele omului celui vechi, s-au învrednicit să fie vase alese ale Sfântului Duh. Umplându-se de felurite daruri dumnezeiești ale Lui, ei, după viața lor, au fost niște luminători și stâlpi de foc pentru lumea întreagă și, făcând nenumărate minuni, cu lucrul și cu cuvântul au adus la mântuire o mulțime nenumărată de suflete omenești. Dintre ei anume, mulți fiind mînați de o însuflare tainică dumnezeiască au scris cărțile învățăturilor lor despre această, dumnezeiască rugăciune a minții, după puterea dumnezeieștilor Scripturi ale Vechiului și Noului Testament, pline de înțelepciunea Sfântului Duh. Și acest lucru s-a petrecut dintr-o anumită prerie a lui Dumnezeu, ca nu cumva în vremurile cele de pe urmă această lucrare dumnezeiască să ajungă la uitare. Multe dintre aceste cărți, prin îngăduința lui Dumnezeu pentru păcatele noastre, au fost nimicite de sarazini, care au cucerit împăn\uv grecilor; iar unele, din purtarea de grijă a lui Dumnezeu, s-au păstrat până în timpurile noastre.

' Împotriva pomenitei lucrări dumnezeiești a minții și oăzirii raiului din inimă, nimeni, niciodată,

dintre cei cleptcredincioși, n-a îndrăznit să rostească hule; ci întotdeauna, toți s-au purtat cu ea cu cinste mare și cu o evlavie peste măsură, așa cum te porti cu un lucru plin de tot folosul cel duhovnicesc, însă începătorul răutății și potrivnicul oricâmi lucru bun - diavolul -, văzând că mai mult prin această lucrare a rugăciunii din minte cinul monahal, alegându-și partea cea bună, sade printr-o dragoste neîntreruptă la picioarele lui Iisus, propășind întru desăvârșirea poruncilor lui Dumnezeu și prin aceasta ajunge lumină și luminarea pentru lume, a început să se topească de pizmă și să întrebuințeze toate uneltirile sale ca să prihănească și să hulească această lucrare mântuitoare de suflete și, dacă se poate, s-o nimicească cu desăvârșire de pe fața pământului. Și, după cum s-a spus mai sus, prin sarazini, asemănători lui întru totul, nimicea cărțile, ba mai mult, în grâul cel curat și ceresc al acestei lucrări semăna neghinele sale stricătoare de suflete pentru a aduce, prin căi fără de judecată, hula asupra acestui lucru mântuitor. Astfel, prin faptul că cei cu râncluiala cea de sine se atrăgeau de această lucrare, din pricina înălțării lor, diavolul secera spini în loc de grâu și, în loc de mântuire, își aflau prin satana pierzarea. Și cu aceasta încă nu s-a mulțumit diavolul, ci a găsit în părțile Italiei pe balaurul din Calabria, pe înaintemergătorul lui Antihrist prin mândrie, întru totul

asemănător diavolului, pe ereticul Varlaam, si, să-lășuindu-se în el cu toată puterea sa, 1-a îndemnat să hulească credința noastră drept slăvitoare, clupă cum scrie amănunțit despre acest lucru în Triodul de post, în Sinaxarul din Duminica a doua a sfântului și marelui post. Între altele, el a îndrăznit, în chip felurit și cu limba, și cu mână, să hulească și să respingă sfințita rugăciune a minții, după cum scrie despre acest lucru în cartea sa cea sfântă, în capitolul 31, cel dintre sfinți Părintele nostru Simeon, Arhiepiscopul Tesalonicului, ale cărui cuvinte autentice le și înfățișez aici: „Acest ticălos de Varlaam mult a hulit și a scris împotriva sfințitei rugăciuni și asupra dumnezeiescului har și strălucirii celor de pe Tabor (*Mt.* 17, 5). Nepricepând și chiar nefiind în stare să priceapă (și cum să priceapă acest lucru acela care a înnebunit cu mintea și în nălucirea minții e unit cu cel trufaș ?) ce înseamnă cuvintele: «Rugați-vă neîncetat» (*/ Tes.* 5, 18), nici ceea ce înseamnă cuvintele: «Ruga-mă-voi cu duhul, ruga-mă-voi și cu mintea» (*/ Cor.* 14, 15); de asemenea, «lăudând și cântând în inimile noastre Domnului» (*Col.* 3, 16) și că a trimis Dumnezeu pe Duhul Fiului Său, adică harul în inimile voastre, strigând: «Ava Părinte!» (*Gal.* 4, 6); la fel: «vreau să grăiesc cu mintea mea cinci cuvinte clecăt zece mii de cuvinte cu limba» (*/ Cor.* 14, 19), el a respins și rugăciunea minții sau, mai bine zis, chema-

rea Domnului, care este și mărturisirea lui Petru: «Tu ești Hristos, Fiul lui Dumnezeu celui viu» (*Ml.* 16, 16), precum și cele predate de Domnul însuși, care zice în Evanghelie: «Dacă veți cere ceva în numele Meu de la Tatăl, vă va da vouă» (*In.* 15, 16); de asemenea: „Cu numele Meu dracii vor scoate” (*Mc.* 16, 17), și celelalte. Doar numele Lui este viața cea de veci; iar acestea zice s-au scris ca să credeți că Iisus este Hristos, Fiul lui Dumnezeu și crezând, viață să aveți în numele Lui (*In.* 20, 3D; și Duhul Sfânt ne învață a chema pe Hristos: «nimeni nu poate zice lui Iisus Domn decât numai prin Duhul Sfânt» (*I Cor.* 12, 3); dar de acest lucru s-a spus de mii de ori.

Și ce a reușit prin întreprinderea sa șarpele cel începător al răutății, cu fiul pierzării, de trei ori afurisitul eretic Vaiaam, pe care, după cum am spus, 1-a învățat să hulească împotriva sfințitei rugăciuni a minții ? A reușit, prin hula lui, să întunece lumina acestei lucrări a minții și, după cum a nădăjduit el, s-o nimicească până la sfârșit? Nicidecum, însă boala lui s-a întors pe capul lui. În acel timp, marele luptător și apărător al bunei credințe, prealuminaatul între sfinți Părintele nostru Grigorie, arhiepiscopul Tesalonicului, Palama, care într-o desăvârșită ascultare și într-o neîncetată îndeletnicire sfințită cu rugăciunea minții, ca un soare a strălucit în Sfântul Munte Athos, cu darurile Sfântului Duh, încă mai

Înainte de a se sui pe scaunul arhieresc al acestei biserici, întru domnia dumnezeiescului împărat Andronic Paleologul, în cetatea cea împărătească, în marea biserică a înțelepciunii lui Dumnezeu, la ¹ sinodul ce s-a adunat împotriva ereticului Varlaam, pomenit mai sus, umplându-se de Duhul lui Dumnezeu, îmbrăcându-se într-o putere de sus de nebiruit, a astupat gura aceluia, deschisă împotriva lui Dumnezeu, și l-a rușinat până la sfârșit și toate ereziile lui și toate hulele lui, prin cuvinte și scrierile pline de foc le-a ars ca pe niște vreascuri și în cenușă le-a prefăcut. Și acest eretic Varlaam împreună cu Achindin și cu toți cei de un gând cu ei, de Biserica lui Dumnezeu cea sobornicească de trei ori a fost dat anatemei, însă și până azi de aceeași biserică în săptămâna Ortodoxiei, împreună cu ceilalțieretici el se afurisește astfel: lui Varlaam și lui Achindin și urmașilor lor anatema de trei ori.

Priviți aici, prieteni, care îndrăzniți să huliți rugăciunea minții și vedeți cine a fost hulitorul cel dintâi: oare nu ereticul Varlaam, dat de biserică anatemei de trei ori și care va fi afurisit în veac ? Oare nu vă împărtășiți și voi, prin hula voastră cea rea, cu acest eretic și cu cei ele un gând cu el ? Oare nu vă cutremurați cu sufletul vostru că veți cădea sub afurisenia Bisericii la fel ca el și veți fi înstrăinați de Dumnezeu ? Ridicându-vă împotriva celui mai sfințit lucru și amintind, prin hula voastră cea rea, su-

iletele apropiatilor voștri celor neîntăriți între pri-
cepere, oare nu vă înspăimântați de îngrozirea cea
înfricoșată a lui Dumnezeu din Evanghelie ? Oare
nu vă temeți după cuvântul Apostolului: «înfricoșat
este să cazi în mâinile Dumnezeului celui viu» (Evr.
10, 31), să cădeți pentru aceasta dacă nu vă veți
pocăi sub osârdia cea vremelnică și cea veșnică ?
Ce fel ele pricină cu bun chip ați născocit voi ca să
huliți acest lucru prea fără de prihană și preaferi-
cit? Nu pot să înțeleg. Oare socotiți că strigarea
numelui lui Iisus nu vă este de folos ? Însă nici a
ne mântui nu avem puțință în altceva decât numai
în numele Domnului nostru Iisus Hristos. Ori poate
mintea omenească, prin care se lucrează rugă-
ciunea, e prihănită ? Însă acest lucru este cu nepu-
tință. Doar Dumnezeu 1-a făcut pe om după chipul
și după asemănarea Sa; iar chipul lui Dumnezeu și
asemănarea e sufletul omului, care, după ce a fost
zidit de Dumnezeu, e curat și fără ele prihană; deci
și mintea, care e simțirea cea mai de seamă a su-
fletului, ca și vederea în trup, e la fel ele nepri-
hănită. Dar nu cumva inima, pe care mintea ca pe
un altar aduce lui Dumnezeu jertfa tainică a rugă-
ciunii, e vrednică de hulă ? Nicidecum. Fiind zidi-
rea lui Dumnezeu, ca și întreg trupul omenesc, ea
e bună. Iar dacă strigarea numelui lui Iisus e mân-
tuitoare, iar mintea și inima omului sunt lucrarea
mâinilor lui Dumnezeu, apoi ce păcat e pentru om

Să înalțe cu mintea rugăciunea din adâncul inimii
către preadulcele Iisus și să ceară milă de la El?

Oare nu pentru atât huliți și respingeți rugăciunea minții, fiindcă socotiți că Dumnezeu nu aude rugăciunea tainică ce se săvârșește în inimă, ci o aude numai pe aceea care e rostită de gură ? Însă aceasta e o hulă împotriva lui Dumnezeu; doar Dumnezeu e cunoscător de inimi și cunoaște în amănunțime cele mai ascunse gânduri ale inimii și chiar pe cele din viitor și le știe pe toate ca un Dumnezeu și atotștiutor. Dar și El însuși cere o jertfă curată și fără de prihană, anume această rugăciune tainică, înălțată din adâncul inimii, poruncind: «iar tu, când te rogi,, intră în camera ta și închizând ușile, roagă-te Tatălui tău care e în taină; și Tatăl tău care vede în ascuns îți va răsplăti ție la arătare» (Mt. 6, 6) pe care cuvinte, gura lui Hristos, luminătorul cel a toată lumea, dascălul ecumenic, Sfântul Ioan Gură de Aur, în omilia a XIX-lea la Evanghelia lui Matei, cu înțelepciunea Sfântului Duh dată de Dumnezeu se referă nu la acea rugăciune care se face numai cu gura și cu limba, ci la cea mai tainică rugăciune, care se înalță fără glas din adâncul inimii, pe care el ne învață s-o facem nu cu mișcări ale trupului sau cu strigăte ale glasului, ci cu o voință stăruitoare, cu toată liniștea, cu înfrângerea gândurilor, și cu lacrimi lăuntrice, cu o îndurerare a sufletului și cu zăvorârea ușilor gândului.

Și aduce spre mărturie despre această rugăciune din dumnezeiasca Scriptură pe văzătorul de Dumnezeu Moise, pe Sfânta Ana și pe dreptul Abel, zicând așa: clacă te îndurerezi cu sufletul, nu poți să nu și strigi, pentru că a te ruga și a cere așa cum am spus eu e potrivit numai pentru cel îndurerat. Și Moise, îndurerat, s-a rugat așa, și durerea lui era auzită, de aceea îi și zice Dumnezeu: «De ce strigi către Mine ?»• (*Exod* 14, 5). Și Ana, iarăși a împlinit tot ce a vrut, iar glasul ei nu se auzea pentru că striga inima ei. Iar Abel, nu tăcând, ci chiar murind, se ruga și sângele lui slobozea glas mai tare decât glasul unei trâmbițe. Suspină și tu la fel cu Moise sfântul, nu te opresc. Sfășie-ți, după cum a spus Proorocul, inima ta, iar nu veșmintele. Din adânc strigă pe Dumnezeu, «din adâncuri», zice, «am strigat către Tine, Doamne», de jos, din inimă, scoate-ți glasul; fă rugăciunea ta o taină. Și mai jos: «Doar nu te rogi oamenilor, ci lui Dumnezeu, care este pretutindeni, care aude înainte de a fi glasul și care cunoaște gândurile cele nerostite; dacă te rogi astfel vei căpăta o mare răsplată». «Tatăl tău, zice cel ce vede în ascuns, îți va răsplăti la arătare.» Și mai jos: «fiindcă El e nevăzut, apoi vrea ca și rugăciunea ta să fie astfel»".

Vedeți clar, prieteni, că, după mărturia nebiruitului stâlp al Ortodoxiei, aceasta este afară ele cea rostită cu gura, rugăciunea tainică, nevăzută, fără

de glas, înălțată clin adâncul inimii către Dumnezeu, pe care Domnul o primește ca pe o jertfă curată, într_u miros de bună mireasmă duhovnicească; se bucură de ea și se veselește văzând că mintea, pe care trebuie mai ales s-o închinăm lui Dumnezeu, se unește cu El prin rugăciune. De ce vă înarmați limba voastră cu hulă împotriva acestei rugăciuni, mărturisită cu gura lui Hristos de sfântul Ioan Gură de Aur, hulind, vorbind de rău, urând, batjocorind, respingând și îndepărtându-se ca de un lucru oarecare, spurcat și, mai mult decât atât, nesuferind nici măcar să auziți ? Groază și cutremur mă cuprinde din pricina acestui început al vostru necuvântător.

Însă, încă căutând pricina hulei voastre, vă întreb: oare nu pentru atât huliți această rugăciune mântuitoare, că poate vi s-a întâmplat să vedeți sau să auziți că cineva dintre lucrătorii acestei rugăciuni și-a ieșit din minți sau a primit vreo înșelare drept adevăr sau a suferit vreo vătămare oarecare sufletească? Și ele aceea vi s-a părut vouă că rugăciunea minții e pricină de o astfel de vătămare ? Însă nu, nu! Acest lucru nu e câtuși de puțin adevărat. Sfînțita rugăciune a minții, după părerea scrierilor purtătorilor de Dumnezeu părinți, lucrată prin harul lui Dumnezeu, îl curăță pe om de toate patimile, îl îndeamnă spre cea mai sârguincioasă păzire a poruncilor lui Dumnezeu și îl păzește nevătămat de toate săgețile vrăjmașilor și înșelările.

Iar dacă cineva îndrăznește să lucreze această rugăciune cu rânduială de sine, nu după puterea învățăturii Sfinților Părinți, fără întrebare și sfatul celor încercați și fiind trufaș, pătimaș și neputincios, viețuiește fără de ascultare și supunere, și pe lângă aceasta numai viață în pustie, al cărei nume nu e vrednic nici să îl audă, pentru rânduială ele la sine: numai că unul ca acesta, într-adevăr, o spun la rândul meu, lesne cade în toate cursele și înșelările diavolești. Deci, ce ? Oare rugăciunea aceasta e pricină ele o astfel de înșelare ? Nicidecum. Iar dacă voi pentru aceasta prihăniți rugăciunea gândului, apoi pentru voi să fie prihănit și cuțitul, elacă i s-ar fi întâmplat unui copil mic, jucându-se din pricina nepriceperii, să se înjunghie. La fel după voi, ar fi trebuit și ostașii să fie opriți de a purta sabie, pe care o ridică împotriva vrăjmașilor elacă i s-ar fi întâmplat unui ostaș fără minte să se înjunghie cu sabia sa. Însă elupă cum cuțitul și sabia nu sunt pricina nici unui păcat, ci numai vădesc nebunia celor ce s-au înjunghiat cu ele, așa și sabia duhului, sfințita rugăciune a minții, nu e vinovată ele nici un păcat, ci vinovate sunt rânduială de sine și mândria celor ce cu râneluială de sine sunt pricina înșelărilor elrăcești și a oricărei vătămări sufletești.

Dar de ce mai întrebi de pricinile hulirii voastre rele asupra acestei sfințite rugăciuni, de parcă n-aș fi aflat până acum? Știu, desigur, o prieteni! Știu

cea mai seamă pricină a bolii de la limba voastră: întâi, citirea voastră a Sfintelor Scripturi nu e după porunca lui Dumnezeu, adică nu e cu cercetare; a doua, neîncrederea în învățătura Sfinților Părinților noștri, care învață despre această dumnezeiască rugăciune a minții cu înțelepciunea Duhului, cea dată lor de Dumnezeu, după puterea Sfintei Scripturi; a treia, neștiința voastră cea peste măsură. Voi ori n-ați văzut, ori n-ați auzit niciodată de scrierile purtătorilor de Dumnezeu părinților noștri; sau dacă nu-i aceasta, apoi deloc nu pricepeți puterea cuvintelor de Dumnezeu înțelepțite, iată cea mai de seamă pricină a unei astfel de cugetări rele a voastre. Iar dacă voi ați fi citit, cu frică de Dumnezeu și, cu luare-aminte și cu o credință lipsită de îndoială, cu o cercetare iubitoare de osteneli și cu smerită cugetare cărțile părinților, care se potrivesc mai mult numai pentru citirea monahilor și care cuprind în sine întreaga pricepere a viețuirii după Evanghelie, cărțile Părinților, care sunt la fel neapărat trebuincioase monahilor pentru folosul sufletesc, pentru îndreptare și pentru agonisirea unei priceperi adevărate, sănătoase, neînșelătoare și cu smerită cugetare, după cum pentru întocmirea vieții trupești e necesară răsuflarea; dacă voi astfel ați fi citit aceste cărți, apoi Dumnezeu niciodată nu v-ar fi îngăduit să cădeți într-o astfel de ispită a huirii celei rele. Mai mult: prin această lucrare, El v-ar fi aprins

CLI harul Său cel dumnezeiesc printr-o dragoste negrăită, așa că și voi ați fi strigat împreună cu Apostolul: „cine ne va despărți pe noi de dragostea lui Hristos ?” (*Rom. 8, 35*), pe care ne-am învrednicit s-o atingem prin lucrarea cea de gând a acestei rugăciuni ? Și voi nu numai că n-ați fi hulit-o, ci v-ați fi străduit să vă puneți și sufletul pentru ea, simțind cu fapta și cu încercarea negrăitul folos pentru sufletele voastre, de la această luare-aminte. Dar pentru că aceste cărți ale preacuvioșilor Părinților noștri nu le citiți cu credință lipsită de îndoială sau, citindu-le, nu vă încrecleți în ele, după cum arată acest lucru roadele hulii voastre, sau nu vă îngrijiți deloc ca să le citiți, apoi ați și căzut într-o astfel de cugetare potrivnică lui Dumnezeu, căci, ca și cum niciodată n-ați fi auzit scrierile creștine, voi huliți și respingeți această sfințită rugăciune mărturisită, după lămurirea cea de Dumnezeu înțelepțită a Sfinților Părinți, de întreaga Sfântă Scriptură.

Iar ca să scăpați și voi și toți cei ce se îndoiesc de ea de o astfel de vătămare sufletească, nu găsesc alt leac mai potrivit afară de ceea ce mă voi strădui, în măsura în care Domnul se va grăbi cu harul și mă va ajuta să arăt că purtătorii de Dumnezeu Părinții noștri, luminați de harul lui Dumnezeu, întemeiază clădirea învățaturii sale celei folositoare de suflet pe piatra cea neclintită a Sfintei

Scripturi. Iar voi, văzând singuri cu limpezime, cu ajutorul harului lui Dumnezeu, ce în taină s-a atins de sufletele voastre, adevărul învățaturii Sfinților Părinți, și vindecându-vă de această neputință a voastră sufletească, aduceți lui Dumnezeu cea mai sinceră pocăință pentru alunecarea voastră și vă veți învrednici ele dumnezeiasca lui milă și de iertarea desăvârșită a păcatului vostru.

Cuvântul H

*De unde își are începutul această dumnezeiască
rugăciune a minții și ce mărturii
din Sfânta Scriptură aduc despre ea
purătorii de Dumnezeu Părinți*

Mai înainte de a arăta de unde își are cel dintâi început această dumnezeiască rugăciune, trebuie să știm următoarele: să se știe că după scrierile Sfinților și purătorilor ele Dumnezeu Părinților noștri sunt două rugăciuni ale minții: una a începătorilor, care face parte din lucrare, iar alta a celor desăvârșiți, care face parte elin vedere; aceea este începutul, iar cealaltă, sfârșitul, pentru că lucrarea este suirea spre veelere. Însă trebuie știut că, elupă Sfân-

tul Grigorie Sinaitul, primele vederi sunt opt, pe care enumerându-le, el zice așa: „Opt sunt primele vederi. Cea dintâi e vederea lui Dumnezeu, cea fără ele chip, fără de început și nezidit, cauza tuturor, a uneia Treimi și dumnczeiri mai presus de fire. A doua, a cinului și a întocmirii puterilor celor înțelegătoare. A treia, a întocmirii făpturilor sfințite. A patra, a coborârii celei cu purtarea de grijă a Cuvântului. A cincea, a învierii celei de obște. A șasea, a venirii a doua și înfricoșată a lui Hristos. A șaptea, a chinurilor celor veșnice. A opta, a împărăției cerurilor care nu va avea sfârșit”, înfățișându-vă acestea eu vă fac cunoscut, pe măsura slăbiciunii minții mele celei neputincioase, cum trebuie înțeleasă lucrarea și vederea. Să fie știut (vorbire către cei prea proști, asemenea mie) că întreaga nevoință monahală, prin care, cu ajutorul lui Dumnezeu, s-ar îndemna cineva spre dragoste față de aproapele și Dumnezeu, spre blândețe, smerenie și răbdare și spre toate celelalte porunci ale lui Dumnezeu și ale Sfinților Părinți, spre o supunere desăvârșită lui Dumnezeu cu sufletul și cu trupul, spre post, priveghere, lacrimi, mătăanii și alte oboeli ale trupului, spre săvârșirea cea atotstăruitoare a pravilei din biserică și chilie, spre îndeletnicirea tainică cu rugăciunea minții, pare plâns și cugetare despre moarte: toată această nevoință, până când mintea mai e cârmuită de stăpânirea de sine și

voința omenească, cu certitudine se numește lucrare; însă nicidecum vedere. Iar dacă o astfel ele nevoință a rugăciunii minții s-ar numi undeva în scrierile Sfinților Părinți vedere, apoi acest lucru e după vorbirea obișnuită, pentru că mintea, ca un ochi al sufletului, se numește vedere.

Iar când cineva, cu ajutorul lui Dumnezeu și cu nevoință spusă mai sus, iar mai mult decât cu orice, cu cea mai adâncă smerenie, își va curăți sufletul său și inima de orice întinăciune a patimilor sufletești și trupești, atunci harul lui Dumnezeu, izvorul obștesc al tuturor, luând mintea curățită de el ca pe un copil mic de mână, o ridică ca pe niște trepte, spre vederile duhovnicești arătate mai sus, descoperindu-i pe măsura curățirii ei tainele dumnezeiești negrăite și nepătrunse de minte. Și aceasta, îti-adevăr, se numește vedere duhovnicească, care este și rugăciunea cea văzătoare sau, clupă Sfântul Isaac, curată, de la care sunt îngrozirea și vederea, însă să intre în aceste vederi nimeni nu poate cu de la sine putere, cu nevoință sa voită, dacă nu-1 va cerceta pe acela Dumnezeu și cu harul Său îl va introduce în ele. Iar cineva dacă ar îndrăzni să se suie spre aceste vederi fără lumina harului, acela, clupă Sfântul Grigorie Sinaitul, să știe că are năluciri, iar nu vedenii, nălucind și nălucindu-se de duhul acestora (Grigorie Sinaitul, cap. 130). Astfel este deslușirea pentru rugăciunea cea lucrătoare și cea

văzătoare, li

să e împul

Im unde îs

are în-

ceputul rugăciunea cea dumnezeiască a minții.

Să fie știut că, după nemincinoasa mărturie de Dumnezeu înțeleptului, cuviosului și de Dumnezeu purtătorului Părintelui nostru Nil, pustnicul clin Sinai, dumnezeiasca rugăciune a minții, potrivită celor desăvârșiți, a fost dată omului celui dintâi zidit de însuși Dumnezeu încă în rai. Sfântul Nil, învățându-i pe cei ce se rugau stăruitor să păzească cu bărbăție rodul rugăciunii ca osteneala lor să nu fie zadarnică, zice așa: „Rugându-te cum se cuvine, așteaptă cele ce nu se cuvin și stai cu început: să lucrezi și să păzești. De aceea, lucrând, nu-ți lăsa osteneala fără ele pază; altfel, n-ai căpătat nici un folos ele la rugăciune" (cap. 19).

Lămurind aceste cuvinte, luminătorul Rusiei, cuviosul Nil pustnicul de la Soar, ca un monah strălucit în Marea Rusie, prin lucrarea rugăciunii cu mintea, după cum e limpede acest lucru din cartea lui cea de Dumnezeu înțelepțită, zice astfel: „Acest sfânt le-a citat acestea din vechime, ca să lucrezi și ca să păzești pentru că Scriptura zice că Dumnezeu, făcând pe Adam, 1-a așezat ca să lucreze și să păzească raiul". Și aici Sfântul Nil Sinaitul numește rugăciunea „lucrarea raiului", iar paza, luarea-aminte la cugetele cele rele după rugăciune. La fel și cuviosul Dorotei zice că omul cel dintâi zidit, așezat de Dumnezeu în rai, petrecea în rugăciune, după cum

spune în didahia sa cea dintâi. Din aceste mărturii reiese că Dumnezeu, zidind pe om după chipul și asemănarea Sa, J-a așezat în raiul desfătării ca să lucreze grădinile cele nemuritoare, adică gândurile dumnezeiești cele preacurate, mai înalte și desăvârșite, după Sfântul Grigorie Teologul. Și aceasta pentru ca omul curat cu sufletul și cu inima să petreacă în rugăciunea harică, văzătoare, lucrată sfințit numai cu mintea, într-o vedere prea dulce a lui Dumnezeu, și cu bărbăție să o păzească ca lumina ochiului, ca pe un lucru al raiului, ca ea niciodată să nu se împruțineze în suflet și în inimă. De aceea, mare este slava sfințitei și dumnezeieștii rugăciuni a minții, a cărei margine și culme, adică începutul și desăvârșirea sunt date de Dumnezeu omului în inimă: de acolo deci își are ea începutul.

Însă ea și-a câștigat o slavă neasemănat mai mare, când cea mai sfântă decât toți sfinții, cea mai cinstită decât heruvimii și mai slăvită fără de asemănare decât serafimii, Preasfânta Fecioară ele Dumnezeu Născătoare, petrecând în Sfânta Sfintelor prin rugăciunea minții, s-a suit la cea mai mare înălțime a vederii lui Dumnezeu și s-a învrednicit să fie lăcaș desfătat pentru cel neîncăput de întreaga făptură, pentru Cuvântul lui Dumnezeu, care S-a sălăsluit ipostatic în ea și din ea, pentru mântuirea oamenilor, s-a născut mai, presus de fire, după cum spune Părintele nostru Grigorie Palama, Arhiepiscop-

copul Tesalonicului, în cuvântul de intrare în biserica Preasfintei noastre de Dumnezeu Născătoare și pururea Fecioarei Măria. El zice că Preasfânta Fecioară de Dumnezeu Născătoare, petrecând în Sfânta Sfințelor și înțelegând cu desăvârșire din Sfânta Scriptură care se citește în fiecare sâmbătă despre pierzarea neamului omenesc prin neascultare, și umplându-se de cea mai mare milă, a luat asupra sa rugăciunea minții către Dumnezeu pentru o cât mai grabnică iertare și mântuire a neamului omenesc. Vă pun înaintea aici chiar cuvintele acestui sfânt Grigorie, vrednice de o o minte îngerească, puține dintre cele multe: „Auzind și văzând acestea, dumnezeiasca tânără Fecioară a primit părerea de rău pentru neamul întreg și căuta vindecarea și leacul care ar fi pe potrivă acestei suferințe, în curând, ea s-a gândit să se întoarcă cu mintea spre Dumnezeu și a lăsat asupra Sa această rugăciune pentru noi, ca să-L silească pe Cel ce nu poate fi silit și mai degrabă să-L atragă spre noi, pentru ca El însuși să nimicească blestemul cel din mijloc, să oprească focul care destramă pajiștea sufletului și să unească cu Sine zidirea, tămăduind cele neputincioase. Astfel, Fecioara cea plină de daruri, alegându-și cele mai de cuviință și mai potrivite în toată firea, socotea rugăciunea minții drept minunată și preaslăvită și mai bună decât orice cuvânt. Căutând însă cum să vorbească cu Dumnezeu mai meșteșugit și

mai de aproape, ea venea spre El ca o rugătoare hirotesită de Sine (sfințită prin puterea mâinilor) sau, mai bine zis, ca una ce e aleasă de Dumnezeu". Și mai jos: „Văzând că din cele ce există nu e nimic mai bun pentru om decât rugăciunea, tinde cu stăruință tare spre rugăciune, face din nou ceva mai mare și mai desăvârșit și descoperă și lucrează, iar celor care vin după acestea le predă cea mai înaltă lucrare spre vedere, o vedere cu atât mai mare față de cele spuse mai sus, cu cât adevărul e mai presus de nălucire, însă, adunându-vă toți în sine și curățindu-vă mintea, auziți măreția tainei: eu vreau să spun un cuvânt care, deși folosește întreaga adunare, ce poartă numele lui Hristos, încă îi privește mai mult pe cei care s-au lepădat de lume. Cel ce a gustat din bunurile viitoare numai pentru că s-a lepădat de lume, cel care se așază în rând cu îngerii și-și agonisește viețuirea în ceruri, acesta să dorească să urmeze, după puterea sa, pe Mireasa cea pururea Fecioara, care cea dintâi și singură, din pruncie s-a lepădat de lume pentru pacea ei". Și mai jos: „Dar curând ceea ce e mai de trebuință rugătorilor pentru convorbire, care nu e altceva decât rugăciunea, fecioara află sfințita liniște, a minții, depărtarea de lume, uitarea celor de jos și tăinuitoria înțeleșurilor celor de sus, prefacerea spre cele mai bune. Această lucrare, ca o adevărată suire spre vederea Celui ce exisiă mtr-adevâr sau, îmi bine,

ca să spunem mai drept, spre vederea iui Dumnezeu, este ca o scurtă povață pentru sufletul celui ce într-adevăr și-a agonisit lucrarea. Oricare altă virtute este ca o lecuire față de neputințele sufletului, ca o desăvârșire mărginită și un chip al lucrătorilor lui Dumnezeu. Și ele aceea omul se înclumnezeiește nu prin cuvinte sau printr-o cumpătare chibzuită față de cele văzute - toate acestea sunt pământești, josnice, omenești -, ci prin petrecerea în liniștire, pentru că prin aceasta ne rupem și ne depărtăm de cele de jos și ne suim spre Dumnezeu.

Răbdând prin rugăciuni zi și noapte în cămara viețuirii de liniștire, noi ne apropiem oarecum și venim la această fire neapropiată și fericită. Cei ce rabdă astfel, curățindu-și inimile prin sfințita liniștire, amintindu-se printr-înșă în chip negrăit cu lumina cea mai presus de simțuri și de minte, văd în sine pe Dumnezeu, ca într-o oglindă. Deci liniștirea este o grabnică și scurtă îndrumare, ca ceea ce ne unește mai cu spor cu Dumnezeu, mai ales pe cei ce o țin pe ea în toată plinătatea. Iar Fecioara care, ca să zicem așa, din cea mai fragedă pruncie a petrecut în ea, ce este cu ea ? Ea, ca ceea ce a petrecut într-o liniștire mai presus de fire, chiar din vârsta prunciei, ele aceea ea singură dintre toate a și născut fără ispita bărbătească pe Dumnezeu-Omul și Cuvântul". Și mai jos: „De aceea și Preacurata lepădându-se chiar, așa să zicem, de petrecerea și

zarva din lume, s-a depărtat de oameni și, fugind de viața cea în păcate, și-a ales o viață nevăzută de nimeni și, fără a comunica cu cineva, pe-
 itEficeKea nntda'icale iîm icaice «mii .fie «miten ihviui. r&ia^
 dezlegându-se de orice legătură materială și scu-
 turând orice împărtășire și dragoste față ele toate,
 trecând chiar îngăduința față de trup, Ea și-a adu-
 nat mintea întreagă într-o împărtășire cu El și în
 petrecere și în luare-aminte și într-o aigăciune dum-
 nezeiască neîncetată. Și prin ea, care petrecea sin-
 gură în sine, întocmindu-se mai presus de tulbu-
 rarea cea felurită și de gânduri, și simplu, mai
 presus de orice chip și lucru, s-a săvârșit călătoria
 cea nouă și negrăită spre cer, care este, ca să zic
 așa, o tăcere a gândului. Și stăruind în acestea și
 luând aminte cu mintea, întrece toate zidirile și făp-
 turile și, mult mai bine decât Moise, vede slava lui
 Dumnezeu și privește harul lui Dumnezeu, care nu
 este supus deloc puterii simțurilor - această iederă
 cu sfântă bucurie și sfințită a sufletelor și minților
 celor neîntinate de care împărtășindu-se ea, după
 cântăreții cei dumnezeiești, este norul cel luminos
 de apă într-adevăr vie și zorile zilei celei înțelegă-
 toare și căruța cea în chipul focului și Cuvântului"
 (Sfântul Grigorie Palama).

Din aceste cuvinte ale dumnezeiescului Grigo-
 rie Palama, cel ce are minte poate să înțeleagă mai
 limpede decât soarele că Preacurata Fecioară de

Dumnezeu Născătoare, petrecând în Sfânta Sfintelor, s-a suit prin rugăciunea minții la cea mai mare înălțime a vederii lui Dumnezeu și, prin lepădarea de lume pentru pace, prin sfințita liniștire a minții într-o neîncetată rugăciune dumnezeiască și luare-aminte și cu suirea prin lucrare la vederea lui Dumnezeu, singură de la sine a dat dumnezeiescului cin monahal pildă de viețuire cu luare-aminte după omul cel dinlăuntru; ca monahii care s-au lepădat de lume, privind la ea, mai stăruitor să se silească, pe cât e cu putere, prin rugăciunile ei, să fie în sudori și ostenele monahale, spuse mai sus, urmașii ei. Și cine va fi în stare să laude după vrednicie dumnezeiasca rugăciune a minții, lucrătorea căreia spre pilda folosului și propășirii monahilor a fost, după cum s-a spus, însăși Maica Domnului, povățuită de îndrumarea Sfântului Duh ?

Însă spre întărirea și spre încredințarea cea fără de îndoială a celor ce se îndoiesc de ea ca de un lucru nemărturisit și nesigur, a venit vremea să arătăm ce fel de mărturii aduc despre ea purtătorii de Dumnezeu Părinții care au scris despre ea, fiind luminați ele harul cel dumnezeiesc din Sfânta Scriptură.

Dumnezeiasca rugăciune a minții are temelie neclintită în cuvintele Domnului nostru Iisus Hristos, „iar tu, când te rogi, intră în camera ta și, închizând ușile tale, roagă-te Tatălui tău care este în

ascuns; și Tatăl tău, care vecie în ascuns, îți va răsplăti ție la arătare" (Mt. 6, 6). Aceste cuvinte, după cum s-a spus deja în capitolul întâi, luminătorul a toată lumea, Sfântul Ioan Gură de Aur, prin înțelepciunea dată de Dumnezeu, în privința rugăciunii celei fără de glas, tainice, înălțată din adâncul inimii, aducând ca mărturie din Sfânta Scriptură pe văzătorul ele Moise și pe Sfânta Ana, mama proorocului Samuel, și pe dreptul Abel și sângele lui, care strigă din pământ, că ei au fost auziți de Dumnezeu în rugăciunea lor, fără să scoată vreun glas. Acest mare sfânt Ioan Gură de Aur, învățător al lumii întregi, gura lui Hristos, a mai expus învățătura despre această dumnezeiască rugăciune încă în trei cuvântări, după cum scrie despre aceasta martorul cel nemincinos, preafericitul Simeon, arhiepiscopul Tesalonicului, în cap. 294 al cărții sale, pe care întreaga sfântă sobornicească Biserică a răsăritului o are în mare cinste, ca pe un stâlp și o întărire a adevărului.

Iar stâlpul cel de foc și gura Duhului Sfânt cea ele foc, ochiul Bisericii, Vasilie cel Mare, lămurind expresia Sfintei Scripturi: „Bine voi cuvânta pe Domnul în toată vremea, lauda Lui pururea în gura mea" (*.Ps.* 33), frumos ne învață despre gura minții și lucrarea minții, aelucând dovezi elin Sfânta Scriptură, ale cărui cuvinte pline de dumnezeiască înțelepciune le înfățișează după cum urmează: „Lau-

da Lui pururea în gura mea". Se pare că proorocul vorbește cele cu neputință, cum poate fi lauda lui Dumnezeu pururea în gura omenească ? Când omul vorbește despre lucrurile obișnuite, lumești, apoi atunci el nu are în gură lauda lui Dumnezeu; desigur că și când doarme tace; dar și când mănâncă și bea apoi cum poate gura lui să înalțe laudă ? La aceasta răspundem că este o gură oarecare a omului dinlăuntru cu care se hrănește împărtășindu-se ele Cuvântul vieții, care este pâinea ce s-a coborât din ceruri (*In. 6, 33*). Despre această gură a zis proorocul: „deschis-am gura mea și am tras Duh" (*Ps. 118, 13D*). Spre acest lucru ne îndeamnă și Domnul, ca gura aceasta să o avem deschisă pentru a primi îndeajuns hrana cea adevărată, zicând: „deschide gura ta și o voi umple pe ea" (*Ps. 80, 11*). De aceea, chiar și o dată însemnat și întărit întru priceperea sufletului, gândul de Dumnezeu se poate numi lauda lui Dumnezeu, care pururea se află în suflet. Și, după cuvântul Apostolului, cel stăruitor toate le poate face spre slava lui Dumnezeu, astfel că orice lucru, orice cuvânt și orice lucrare a minții au însemnătate de laudă. Că de mănâncă cel drept sau de bea, sau altceva de face, toate spre slava lui Dumnezeu le face (*7 Cor. 10, 3D*- „La unul ca acesta, inima îi veghează, chiar dacă el doarme", zice Sfântul Vasile. Toc din cuvintele *lui* se vecie că afară ele gura trupului, mai este o gură

și a minții și o laudă care se face gânditor în omul cel dinlăuntru.

Cel de un nume cu fericirea, soarele Egiptului, sau, mai bine zis, a toată lumea, care a strălucit prin negrăitele daruri ale Sfântului Duh, omul cel cesc, marele Macarie, în cuvintele sale cerești despre această rugăciune, zice așa: „Creștinul trebuie să aibă pururea aducerea aminte de Dumnezeu, pentru că este scris: «să iubești pe Domnul Dumnezeuul tău din toată inima ta» (*Mt. 22, 37*). Nu numai atunci când intră în templul de rugăciune trebuie el să-L iubească pe Dumnezeu ci și umblând și vorbind, și mâncând, și bând, să aibă aducerea aminte de Dumnezeu, dragoste și dorință; pentru că El zice: «Unde este comoara voastră, acolo va fi și inima voastră»" (*Mt. 6, 21*), și celelalte.

Preacuviosul și de Dumnezeu purtătorul Părintele nostru cel din vechime, Nil pustnicul, despre învățătura tainică, adică despre Rugăciunea lui Iisus, cea săvârșită cu mintea în inimă, aduce ca dovadă cuvintele dumnezeieștii Scripturi: „încălzitu-s-a inima mea întru mine și întru învățătura mea s-a aprins un foc" (*Ps. 38, 4*).

Cuviosul Simeon, cel mărturisit în cartea pomenită mai sus a fericitului Simeon Tesaloniceanul, care în mijlocul cetății împărătești ca un soare, a strălucit cu rugăciunea minții din negrăitele daruri ale Sfântului Duh, fiind de aceea numit de întreaga

Biserica Noul Teolog, în cuvântul său despre cele trei chipuri de rugăciune, scrie despre rugăciunea minții și despre luarea-aminte astfel: „Sfinții noștri Părinți, auzind pe Domnul vorbind că din inimă ies gândurile cele rele, uciderile, preacurviile, curviile, furtişagurile, mărturiile, hulele și că acestea sunt care spurcă pe om (*Mt.* 15, 19-20), au părăsit orice lucru și s-au nevoit numai întru această pază a inimii, ca, o dată cu această lucrare, ei vor agonisi cu ușurință orice altă virtute. Iar fără această lucrare nu e cu putință să agonisești și nici să păstrezi vreo virtute". Aceste cuvinte ale cuviosului ne arată limpede că vorbele Domnului, spuse mai sus, au fost spuse de către dumnezeieștii Părinți ca mărturie și temelie pentru paza inimii, adică a chemării lui Iisus cu gândul. Acest cuvios mai aduce încă spre dovedirea dumnezeieștii rugăciuni a minții și alte expresii din Sfânta Scriptură, zicând: „Despre aceasta zice și Ecclesiastul: „Veselește-te, tinere, în tinerețea ta și umblă în căile inimii tale fără prihană și depărtază iuțimea ele la inima ta" (*Ecc.* 11, 9-10); și „Dacă Duhul celui ce te stăpânește va veni peste tine, nu-ți părăsi locul tău" (*Ecc.* 10, 4); însă loc el numește inima, după cum și Domnul a zis: „Din inimă ies gândurile cele rele" (*Mt.* 15, 19). Și iarăși: „Nu vă înălțați" (*Le.* 12, 29), adică nu vă risipiți mintea voastră încoace și încolo. Și iarăși: „Strâmtă este ușa și îndurerată este calea ce duce spre viață" (*Mt.* 7,

14); de asemenea: „fericiți cei săraci cu duhul” (*Mt.* 5, 8), adică cei ce n-au în sine nici un gând al acestui veac. Și Apostolul Petru zice: „Treziți-vă, privegheați, căci potrivnicul vostru, diavolul, umblă răcnind ca un leu, căutând pe cine să înghită” (*1 Pir.* 5, 6). Și Apostolul Pavel scrie lămurit către efeseni despre paza inimii, zicând: „Nu este lupta noastră împotriva sângelui și cărnii, ci împotriva începătorilor și stăpânilor și stăpânitorilor întunericului acestui veac, împotriva duhurilor răutății celei ele sub ceruri” (*Efes.* 6, 12).

Cuviosul Isichie presbiterul, teologul și dascălul Bisericii din Ierusalim, prietenul și împreună-vorbitorul și purtătorilor de Dumnezeu Cuviosului Părintelui nostru Eftimie cel Mare, care a scris înțeleptit de Dumnezeu, luminat de harul cel dumnezeiesc, despre această sfințită chemare de gând a lui Iisus în inimă, adică despre rugăciune minții, o carte de două sute de capete, aduce despre aceasta dovezi din Sfânta Scriptură următoarele. „Fericiți cei curați cu inima, că aceia vor vedea pe Dumnezeu” (*Mt.* 5, 8); de asemenea: „la aminte la tine însuși să nu fie un cuvânt tainic al fărădelegii” (*Deut.* 15, 9); și iarăși: „dimineața voi sta înaintea Ta și mă vei vedea” (*Ps.* 5, 4); tot astfel: „Fericit cel ce va lua și va zdrobi pe pruncii tăi de piatră” (*Ps.* 136, 9); așijderea: „în dimineți am ucis pe toți păcătoșii pământului, ca să nimicesc din cetatea Domnului pe

toți cei ce lucrează fărădelegea" (*Ps.* 100, 8); așijderea: „Gătește-te, Israele, ca să chemi numele Domnului Dumnezeului tău" (*Amoș* 4, 12); si Apostolul: „neîncetat vă rugați" (*7 Tes.* 5, 17); si însuși Domnul zice: „fără ele Mine nu puteți face nimic. Cel ce petrece întru Mine și Eu întru el, acela va da roadă multă. Iar cine nu petrece întru Mine se va arunca afară ca vița" (*In.* 15, 5-6); așijderea: „Din inimă ies gândurile cele rele, uciderile, prcacurvii-le, acestea sunt cele care spurcă pe om" (*Ml.* 15, 19); de asemenea: „Voiesc să fac voia Ta, Dumnezeule și legea Ta e în inima mea" (*Ps.* 39, 9), și multe altele, pe care le las pentru mulțimea lor.

Dumnezeiescul-și purtătorul de Dumnezeu părintele nostru Ioan Scărarul aduce despre această sfântită rugăciune și adevărată liniștire a minții mărturia dumnezeieștii Scripturi, zicând: „marele lucrător al mării și desăvârșitei rugăciuni a zis: vreau să spun cu mintea mea cinci cuvinte" (*I Cor.* 14, 12) și celelalte; și iarâși: „gata este inima mea, Dumnezeu-le, gata este inima mea" (*Ps.* 56, 8); așijderea: „eu dorm, dar inima mea veghează" (*Cânt. cânt.* 5, 2); de asemenea: „Strigat-am cu toată inima mea" (*Ps.* 118, 145), adică cu trupul și sufletul și celelalte.

Dumnezeiescul Pilotei, părintele nostru, egumenul mănăstirii Rugul aprins al Preasfintei Născătoare de Dumnezeu din Muntele Sinai care a întocmit pentru paza cea de gând a inimii o cârtică mică

de capete, mărgăritare fără de preț ale înțelepciunii celei dumnezeiești, pline de negrăită dulceață cerească a Sfântului Duh, pune drept temelie neclintită la cuvintele sale expresiile Sfintei Scripturi: „în dimineți am ucis pe toți păcătoșii pământului” (*Ps.* 100, 8) și celelalte, precum: „împărăția lui Dumnezeu este înlăuntrul vostru” (*Le.* 17, 21); și: „asemănatu-s-a împărăția cerurilor cu grăuntele ele muștar și cu mărgăritarul și cu aluatul”; și iarăși: „fără de Mine nu puteți face nimic” (*Un.* 15, 5); și iarăși: „cu toată paza păzește-ți inima ta” (*Pilei.* 4, 23); și: „curețește cele dinlăuntru ale paharului, ca să fie curate și cele de dinafară” (*Mt.* 23, 26); și: „nu este lupta noastră împotriva sângelui și a cărnii, ci împotriva începătorilor, stăpâniilor și stăpânitorilor întunericului, acestui veac, împotriva duhurilor răutății de sub cer” (*Efes.* 6, 12); ele asemenea: „treziți-vă, privegheați, căci potrivnicul nostru, diavolul, umblă ca un leu, răcnind, căutând să înghită pe cineva; împotriviți-vă lui cu credință tare” (*I Pir.* 5, 8-9); așijclerea: „după omul cel dinlăuntru mă îndulcesc legii minții mele și mă robește” (*Rom.* 7, 22-23) și celelalte.

Dumnezeiescul Diadoh, părintele nostru, episcopul Foticeii, mărturisit în cartea ierarhului lui Hristos, Simeon Tesaloniceanul pomenit mai sus, pune în cartea lui cea dumnezeiască prin cuvântul său plin de înțelepciune duhovnicească din cer, o sută de capete despre Rugăciunea lui Iisus, cea făcută

cu mintea în inimă, următorul temei din dumnezeiasca Scriptură: „nimeni nu poate numi pe Iisus Domn, fără decât numai prin Duhul Sfânt" (*I Cor.* 12, 3); și clin pilda Evangheliei despre negustorul care caută mărgăritare scumpe, aduce următoarele cuvinte: acesta este mărgăritarul cel mai de preț, pe care-l poate agonisi cel care își va vinde averea și pentru aflarea lui va avea o bucurie negrăită și altele.

Cuviosului Părintele nostru Nichifor Pustnicul, amintit în aceeași carte a Sfântului ierarh Simeon, pomenit mai sus, în cuvântul său despre paza inimii,, plin de folos duhovnicesc, aseamănă această lucrare de gând a rugăciunii din inimă cu o comoră ascunsă într-un ogor și o numește făclie aprinsă, citând expresiile din Sfânta Scriptură: „împărăția lui Dumnezeu este înlăuntrul vostru" (*Le.* 17, 21), și: „nu este lupta noastră împotriva sângelui și cărnii" (*Efes.* 6, 12); așijderea: „ca să lucreze și să păzească" (*Gen.* 2, 15) și celelalte.

Fericitul și purtătorul de Dumnezeu părintele nostru Grigorie Sinaitul, care prin lucrarea acestei dumnezeiești rugăciuni s-a suit la cea mai înaltă vedere a lui Dumnezeu și ca un soare a strălucit cu darurile Sfântului Duh, în Sfântul Munte Athos și în celelalte locuri, care a alcătuit „Treimicile", ce se cântă în fiecare săptămână după canonul treimic în sfânta sobornicească Biserică a răsăritului în toată lumea, de asemenea și canonul de viață făcă-

loarei Cruci, care a cuprins scrierile tuturor părinților celor purtători ale duhului și care a întocmit o carte plină de tot folosul duhovnicesc, unci învățată amănunțit, mai mult decât toți sfinții, despre această dumnezeiască rugăciune lucrată cu sfințenie de către minte în inimă aducând spre întărirea cuvintelor sale din Sfânta Scriptură următoarele: „Adu-ți aminte de Domnul Dumnezeuul tău pururea” (*Deut.* 10,10); așijderea: „dimineața seamănă sămânța ta și seara să nu înceteze mâna ta” (*Eccl.* 11, 6) și celelalte; de asemenea: „eu mă voi ruga cu limba, adică cu gura, duhul meu, adică glasul meu (să știi că gura și limba, și duhul, și glasul, e una și aceeași), iar mintea mea e fără de roci, ruga-mă-voi cu duhul, ruga-mă-voi și cu mintea”; și: „vreau să spun cinci cuvinte cu mintea mea” (*I Cor.* 14, 14, 19), și celelalte, aducând ca martor și pe Scărarul, care raportează aceste cuvinte la rugăciune. De asemenea: împărăția cerurilor se ia cu sila și numai cei ce se silesc o răpesc pe ea; așijderea: „nimeni nu poate numi pe Iisus Domn decât numai prin Duhul Sfânt” (*U Cor.* 12, 3) și celelalte.

Cel ce a călcat pe urmele Apostolilor, stâlpul cel nebiruit al credinței ortodoxe, care prin sabia cea de foc a Duhului și prin adevărul dogmelor creștine a nimicit la Sinodul din Florența ca pe niște pânze de păianjen eresurile cele luptătoare împotriva Duhului ale latinilor, Marcu, cel întru totul sfințit, cel prea înțelept și cel preacuvântător, mitro-

politul Efesului, la începutul tâlcuirii rânduielilor bisericești scrie despre dumnezeiasca rugăciune a lui Iisus, cea lucrată în taină cu mintea în inimă, întrebuintând dovezile dumnezeieștii Scripturi, ale cărei cuvinte de Dumnezeu înțelepțite le înfățișez după cum urmează: „S-ar fi convenit, după porunca ce ne rânduieste, a ne ruga neîncetat și în duh și în adevăr, să înălțăm închinare lui Dumnezeu; însă legarea de cugetele cele lumești și legătura grijilor pentru trup, pe mulți îi îndepărtează și-i înstrăinează ele împărăția lui Dumnezeu, care se află înlăuntrul nostru, după cum vestește Cuvântul lui Dumnezeu, și-i împiedică să petreacă lângă altarul cel de gând și să aclucă ele la sine jertfe duhovnicești și cuvântătoare lui Dumnezeu, după dumnezeiescul Apostol, care zice că noi suntem templul lui Dumnezeu, ce petrece întru noi și Duhul Lui cel dumnezeiesc viețuiește întru noi. Și nu e de mirare dacă acest lucru se petrece de obicei cu cei care viețuiesc după trup; atâta vreme cât vedem că până și unii dintre monahii care s-au lepădat de lucrurile lumești, din pricina războiului de gând ce vine de la năvala patimilor și din pricina tulburării mari ce se ridică de aici, care întunecă partea cea cuvântătoare (rațională) a sufletului, încă nu pot ajunge la rugăciunea cea curată, cleși doresc acest lucru cu tărie. E dulce aducerea-aminte cea curată din inimă și neîncetată despre Iisus și luminarea cea negrăită ce vine ele la ea”.

Cuviosul părintele nostru, Sfântul Nil Sorschi din Rusia, care a alcătuit cartea sa despre paza de gând a inimii, din învățătura purtătorilor de Dumnezeu părinți, dar mai ales din Grigorie Sinaitul, întrebuintează dovezi din Sfânta Scriptură ca acestea: „din inimă ies gândurile cele rele și acelea spurcă pe om” (M. 15, 19) și „Curățește cele dinlăuntru ale paharului” (Mt. 23, 26); de asemenea: „cu Duhul și cu adevărul trebuie să ne închinăm Tatălui”; ele asemenea: „de mă voi ruga cu limba”, și celelalte, și: „vreau să spun cinci cuvinte cu mintea mea, decât zeci de mii de cuvinte cu limba” (1 Cor. 14, 14-19); și celelalte.

Iarăși, un luminător al Rusiei, Dimitrie, Sfântul ierarh al lui Hristos, Mitropolitul Rostovului, care a nimicit prin sabia Duhului ca pe niște pânze de păianjen rătăcirile rascolnicilor (schismaticii de la marea schismă rusă din anul 1666) și înțelepciunea lor cea împotrivoare lui Dumnezeu, stricată și potrivnică Sfintei Scripturi, care a scris multe învățături spre folosul Bisericii, pline ele înțelepciunea Sfântului Duh și care a întocmit un cuvânt plin de folos duhovnicesc despre lucrarea cea lăuntrică și ele gânel a rugăciunii, întrebuintează elin Sfânta Scriptură următoarele dovezi: „iar tu, când te rogi, intră în camera ta”, și celelalte; de asemenea: „ție a zis inima mea: pe Domnul voi căuta: căutatu-te-a pe Tine fața mea, fața Ta, Doamne, voi căuta”; așij-derea: „împărăția lui Dumnezeu înlăuntruul vostru

este"; precum: „cu orice rugăciune și rugă rugându-vă în toată vremea cu duhul”; și: „de mă voi ruga cu limba, duhul meu se roagă, iar mintea mea este fără de rod; ruga-mă-voi cu duhul, aiga-mă-voi cu mintea, cânta-voi cu duhul, cânta-voi cu mintea”, și celelalte. Aceste cuvinte, potrivit Sfântului Ioan Scărarul, Grigorie Sinaitul și Nil Sorschi, el le înțelege pentru rugăciunea minții.

Dar chiar și tipicul bisericesc tipărit în marea ceață bisericească despre mătăanii și rugăciune aduce și despre această dumnezeiască rugăciune următoarele expresii din Sfânta Scriptură: „Dumnezeu este Duh; și caută pe cei ce I se închină Lui cu duhul și cu adevărul” (*1 In. 4, 24*).

Așijderea: „de mă voi ruga cu limba, duhul meu se roagă, iar mintea mea este fără de rod. Deci, ce este: ruga-mă-voi și cu mintea, cânta-voi cu duhul, cânta-voi și cu mintea?” (*1 Cor. 14, 14-15*). Și ia-ră răși: „vreau în biserică să grăiesc cinci cuvinte cu ț mintea mea, decât zece mii de cuvinte cu limba” (*1 Cor. 14, 19*). Și aduce spre mărturie pe Sfinții Părinți: Sfântul Ioan Scărarul, Sfântul Grigorie Sinaitul și Sfântul Antioh și, în parte, învățăturile lor clum-“? nezeiești despre această rugăciune a minții și, în sfârșit, zice: „Și prin aceasta ne încheiem cuvântul despre sfințita și pururea pomenita rugăciune a nunții. Lui după aceea, vorbește și despre sfințita rugăciune cea de obște a tuturor, care se sâvârșește după rânduiala Bisericii”.

Iată, prin harul lui Dumnezeu s-a arătat că părinții purtători de Dumnezeu, înțelepțiți de lumina Sfântului Duh și puneau temelie învățaturii lor despre rugăciunea cea sfântită lucrată cu gândul, săvârșită în taină în omul cel de dinlăuntru, pe piatra cea neclintită a dumnezeieștii Scripturi a Noului și Vechiului Testament, împrumutând de acolo, ca dintr-un izvor nesecat, atât de multe dovezi.

Deci, cine dintre cei dreptcredincioși, văzând acestea, ar putea cât de puțin să se îndoiască despre acest lucru dumnezeiesc ? Decât numai cei ce sunt supuși duhului de nesimțire, care aud și văd, dar nu vor să înțeleagă și să cunoască, însă cei care au frică de Dumnezeu și mintea sănătoasă, văzând astfel de mărturii ale atâtor martori, toți, fără deosebire, recunosc că această lucrare dumnezeiască, mai înainte de toate celelalte nevointe monahale, e mult mai potrivită și mai cuviincioasă pentru ceata îngerească a monahilor. Despre această lucrare, dumnezeieștii Părinți ai noștri, cei pomeniți mai sus și mulți alții, ne înfățișează în scrierile lor multe cuvinte vrednice de auzit, mai dulci decât mierea și fagurul, pline de înțelepciune duhovnicească, învățându-ne nevoinței lăuntrice și de gând împotriva vrăjmașilor celor de gând; cum trebuie întrebuințată împotriva lor această sabie duhovnicească și arma cea nebiruită, cea de foc a numelui lui Iisus, care străjuiește porțile inimii;

adică cum trebuie lucrată sfințit cu mintea în inimă această lucrare dumnezeiască rugăciunii lui Iisus. Despre sfințita lucrare a acestei rugăciuni sfințite, dar mai ales despre înseși începuturile ei și despre felul cum trebuie începătorii să o deprindă, prin încercare, cu cel mai de pe urmă, după puterea minții mele celei slabe, cu ajutorul lui Dumnezeu, trebuie măcar puțin ceva să scriu din învățătura Sfinților Părinți. Și mai întâi trebuie arătat că această dumnezeiască rugăciune este un meșteșug duhovnicesc; pe urmă, ce pregătire se cere, după învățătura Sfinților Părinți, pentru a te îndeletnici cu ea.

Cuvântul III

Despre faptul că aceasta sfințită rugăciune a minții este un meșteșug duhovnicesc

Să fie știut că dumnezeieștii noștri Părinți numesc această sfințită lucrare de gând a rugăciunii „meșteșug” (artă). Sfântul Ioan Scărarul, în cuvântul al 27-lea despre liniștire, învățând despre taina acestei rugăciuni a minții, zice: „Dacă tu ai deprins acest meșteșug temeinic, apoi nu poți să nu

știi ceea ce spun. Șezând sus pe înălțime (cu mintea), priveghează numai clacă poți, și atunci vei vedea cum, când-și unde, câți și ce fel de hoți or să intre și să fure strugurii tăi. Paznicul acesta, oboșind, se ridică și se roagă; pe urmă, iarăși sade și cu bărbăție se apucă de lucrarea de mai înainte".

Sfântul Isihie, presbiterul Ierusalimului, zice despre această sfințită rugăciune: „Trezvirea este un meșteșug duhovnicesc care, cu ajutorul lui Dumnezeu, îl izbăvește pe om de cugetele și cuvintele cele pătimase și de faptele cele viclene" (cap. 1).

Sfântul Nichifor Pustnicul, învățând despre ea, zice: „Veniți și vă voi arăta un meșteșug, o știință a viețuirii veșnice, sau mai bine zis cerești, care duce pe lucrătorul său, fără osteneală și fără primejdie, la limanul nepătimirii".

Iar Sfinții Părinți, după cum s-a arătat, numesc această sfântă rugăciune „meșteșug", socot pentru că omul nu poate învăța un meșteșug de la sine, fără un meșter iscusit; astfel, și această lucrare de gând a rugăciunii e cu neputință să o deprinzi fără un povătuitor iscusit. Însă lucrul acesta, după Sfântul Nichifor, multora, chiar tuturor, le vine de la învățătură; dar foarte rar 1-au primit de la Dumnezeu fără învățătură, prin îndurarea lucrării și prin căldura credinței. Pravila bisericească, după tipicul și cărțile bisericești, pe care creștinii dreptslăvitori, mirenii și monahii, trebuie s-o aducă zilnic, ca pe un bir, împăratului ceresc, o poate citi cu gura ori-

care știutor de căite și săvârși fără nici o învățătură. Iar să aduci lui Dumnezeu, cu mintea în inimă, jertfa tainică a rugăciuni, fiindcă acest lucru e un meșteșug duhovnicesc, fără învățătură, după cum s-a arătat mai sus, e cu neputință.

Iar fiind meșteșug duhovnicesc, ea alcătuiește și o neîncetată lucrare a monahilor, ca nu cumva prin lepădarea de lume a celor ce sunt în lume, prin schimbarea numelui în timpul tunderii, prin osebirea îmbrăcăminții, necăsătorie, feciorie, curăție, sărăcia cea ele bunăvoie, prin osebirea mâncării și a locului de viațuire, prin însăși luarea-aminte cea de gând și duhovnicească după omul cel dinlăuntru și prin rugăciune, monahii să aibă o lucrare mai aleasă și mai bună față de oamenii cei din lume.

Cuvântul IV

Cefeii de pregătire trebuie acei care dorește să facă această dumnezeiască lucrare

Cu cât această dumnezeiască rugăciune e mai mare decât orice altă nevoie monahală, care, după Sfinții Părinți, este culmea tuturor îndreptărilor (isprăvilor), izvorul virtuților, cea mai subțire și ne-

văzută lucrare a minții în adâncul inimii, cu atât și cele mai subțiri, nevăzute, abia atinse de mintea omenească curse ale feluritelor lui înșelări și nălucri sunt întinse asupra ei de nevăzutul vrăjmaș al mântuirii noastre. De aceea, cel care se străduie să deprindă această dumnezeiască lucrare trebuie, după sfatul Sfântului Simeon Teologul, să se dea cu sufletul și cu trupul, sub o ascultare potrivită cu Sfânta Scriptură, adică să se dea pe sine spre deplina tăiere a voii sale și judecății sale unui om care se teme de Dumnezeu, unui păzitor stăruitor al dumnezeieștilor lui porunci și iscusit de această nevoință de gând, care ar putea, după scrierile Sfinților Părinți, să arate celui ele sub ascultare, calea fără de rătăcire spre mântuire, calea lucrării rugăciunii minții, săvârșită de către minte, în taină, în inimă. Acest lucru e neapărat trebuincios pentru ca, printr-o adevărată ascultare în minte, el să poată ajunge slobod de orice tulburări și griji și împătimiri ale lumii acesteia și ale trupului. Și cum să nu fie slobod acela care toată grija despre sufletul și trupul său a aruncat-o spre. Dumnezeu și după Dumnezeu asupra părintelui său duhovnicesc. Iar prin smerenia care se naște din ascultare, clupă. mărturisirea Sfântului Ioan Scărarul și a multor Sfinți Părinți, el va putea scăpa ele toate cursele și înșelările diavolești și, încet, liniștit, fără nici o vătămare, mereu se va putea îndeletnici cu această lucrare de gând, cu mare sporire sufletească.

Iar dacă cineva s-ar fi dat sub ascultare, însă n-ar fi găsit în părintele său duhovnicesc un povătuitor iscusit și cu fapta, și cu încercarea însăși pentru această dumnezeiască rugăciune a minții (în timpurile de astăzi - vai! - e vrednic acest lucru de mult plâns și bocet, căci dispar cu totul povătuitorii încercați ai acestei lucrări), apoi pentru aceasta el nu trebuie să ajungă la deznădejde, însă petrecând în adevărata ascultare după poruncile lui Dumnezeu (iar nu cu râncluială de sine și mai ales din voia sa, fără ele ascultare, lucru după care urmează înșelarea), aruncând toată nădejdea spre Dumnezeu, împreună cu părintele său duhovnicesc, lasă în loc de un povătuitor adevărat, cu credință și cu dragoste să se supună învățaturii cuvioșilor părinților noștri, care au expus amănunțit învățătura despre această rugăciune, fiind luminați cu harul cel dumnezeiesc și de aici să-și împrumute povețele despre această dumnezeiască lucrare. Și în tot cazul, harul lui Dumnezeu, pentru rugăciunile Sfinților Părinți, se va grăbi și-i va înțelepți, fără nici o îndoială, să învețe această lucrare dumnezeiască.

Cuvântul V

*Despre ceea ce este această sfințită Rugăciune
a lui Iisus după calitatea și lucrarea sa*

Punând o astfel de pregătire drept temelie tare și neclintită a acestei rugăciuni dumnezeiești, adică fericita ascultare, e vremea deja să arătăm, din învățătura Sfinților Părinți, ce este această sfințită rugăciune după calitatea și lucrarea sa. Și fac acest lucru pentru ca cel care dorește să deprindă lucrarea ei cea duhovnicească să vadă la ce sporire mare și negrăită îl ridică ea pe nevoitor, întru toate virtuțile și prin aceasta, să fie îndemnat în dorința de a se lipi de sfințita lucrare a acestei rugăciuni de gând cu o mai mare stăruință și cu o râvnă dumnezeiască.

Sfântul Ioan Scărarul, la începutul Cuvântului 28 despre rugăciunea aceasta, zice: „Rugăciunea, după calitatea sa, este părtășia și unirea omului cu Dumnezeu, maică și iarăși fiică a lacrimilor, curățirea păcatelor, podul care ne trece prin ispite, zid de apărare împotriva necazurilor, nimicirea războaielelor, lucrarea îngerilor, hrana tuturor celor fără de trup, veselia viitoare, lucrarea fără de sfârșit, izvorul virtuților, pricina darurilor, sporirea cea nevă-

zută, hrana sufletului, luminarea minții, secure împotriva deznădejdii, dovedirea nădejdiei, încetarea întristării, bogăția monahilor, comoara celor ce se liniștesc, împuținarea iușimii, oglinda propășirii, arătarea măsurii, descoperirea stării, arătarea celor viitoare, însemnarea cu slavă. Rugăciunea pentru cel care se roagă cu adevărat este judecătoria, judecata și tronul Domnului, însă înainte de judecata cea viitoare".

Sfântul Grigorie Sinaitul, în capitolul 113, zice: „Rugăciunea, în cei începători, este ca un foc de veselie slobozit de inimă; iar în cei desăvârșiți, ca o lumină curată, binemirositoare". Sau iarăși: „Rugăciunea este propovăduirea Apostolilor, lucrarea credinței sau, mai bine zis, credința cea nemijlocită, încredințarea celor nădăjduite, dragostea pusă în lucrare, mișcarea îngerilor, puterea celor fără de trupuri, lucrarea și veselia lor, binevestirea lui Dumnezeu, încredințarea inimii, nădejdea mântuirii, semnul sfințirii, alcătuirea sfințeniei, cunoașterea lui Dumnezeu, arătarea botezului, curățirea scăldătorii, logodirea Duhului Sfânt, bucuria lui Iisus, veselia sufletului, mila lui Dumnezeu, semnul împăcării, pecetea lui Hristos, raza soarelui celui de gând, luceafărul inimilor, întărirea creștinătății, arătarea împăcării lui Dumnezeu, harul lui Dumnezeu, înțelepciunea lui Dumnezeu sau, mai bine, începutul înțelepciunii ele sine, arătarea lui Dumnezeu, lucrarea monahi-

lor, viețuirea celor ce se liniștesc, pricină de liniștire, semn de viețuire îngerească".

Fericitul Macarie cel Mare zice: „Capul oricărei stăruințe bune și culmea tuturor îndreptărilor este ca noi să răbdăm în rugăciune, lucru prin care putem agonisi, cerând de'la Dumnezeu, toate celelalte virtuți. Prin rugăciune, cei vrednici se împărtășesc de sfințenia lui Dumnezeu și cu lucrarea cea duhovnicească și de unirea minții cu Domnul printr-o dragoste negrăită. Cine mereu se silește pe sine să rabde în rugăciune, acela printr-o dragoste duhovnicească se aprinde într-o râvnă dumnezeiască și într-o înflăcărată dorință de Dumnezeu și primește, într-o anumită măsură, harul desăvârșirii duhovnicești celei sfințitoare" (Omilia 40, cap. 2).

Sfântul Isichie, presbiterul Ierusalimului, zice: „Paza minții e potrivit să se numească cu același nume ele născătoare de lumină și ele fulger, cea care răspândește lumină și purtătoare de foc". Ea întrece, ca să spunem adevărul, toată mulțimea nenumărată a virtuților trupești. Deci, iubind cei păcătoși, netrebnici, scârboși, nepricepuți, neînțelegători și nedrepti, această virtute denumită cu numirile cele mai de cinste, din pricina luminii ce se naște din ea cu strălucire, pot ajunge drepti, ele ispravă, curați, sfinți și pricepuți în Iisus Hristos. Și nu numai aceasta, ci și a vedea tainele cele dumnezeiești și ale teologiei. Și deveninel văzători, se

apropie de această lumină preacurată și fără de sfârșit și o ating pe ea prin atingeri negrăite și viețuiesc și petrec cu ea. Fiindcă ei au gustat că bun este Domnul (*Ps.* 33, 2), apoi se și împlinește lămurit în acești protoîngeri cuvântul dumnezeiesc al lui David: «Însă dreptii se vor mărturisi numelui Tău și vor locui dreptii în fața Ta»" (*Ps.* 139, 14).

Sfântul Simeon, Arhiepiscopul Tesalonicului, despre această sfântă rugăciune zice: „Această dumnezeiască rugăciune, această chemare a Mântuitorului nostru: «Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă», este și rugăciune, și cerere, și mărturisire de credință, dătătoarea Sfântului Duh și dăruitoarea darurilor celor dumnezeiești, și curățirea inimii, și izgonirea dracilor, și sălășluirea lui Iisus Hristos, și izvorul gândurilor celor duhovnicești și a cugetelor celor dumnezeiești, și izbăvirea ele păcate, și vindecarea sufletelor și trupurilor, și dăruitoarea descoperirilor tainelor celor dumnezeiești, și însăși mântuirea; pentru că este purtarea numelui celui mântuitor al Dumnezeului nostru. Acest lucru anume este chemarea asupra noastră a numelui lui Iisus Hristos, Fiul lui Dumnezeu" (cap. 296).

La fel și ceilalți părinți purtători de Dumnezeu, scriind despre această sfințită rugăciune, prin învățătura lor cea plină ele înțelepciunea lui Dumnezeu, vorbesc despre lucrarea ei, despre folosul cel

negrăit și despre sporirea darurilor dumnezeiești ale Sfântului Duh ce vin prin ea.

Deci, cine, văzând că această sfințită rugăciune îl aduce pe nevoitor la o astfel de comoară cerească a feluritelor virtuți, nu se va aprinde cu râvna lui Dumnezeu spre o neîncetată lucrare a rugăciunii, ca prin ea mereu să țină în suflet și în inimă pe întru tot dulcele Iisus, pomenind în sine neîncetat numele Lui cel scump și prin aceasta să se înflăcăreze spre dragostea Lui cea negrăită ? Decât numai acela care, stăruind în cugetele cele lumești, s-a legat cu lanțul grijilor trupești care îi îndepărtează pe mulți și-i înstrăinează de împărăția lui Dumnezeu ce se află înlăuntrul nostru. Numai acela nu va stăruia.

Cuvântul VI

*Despre aceea cum trebuie de la început
să deprindem lucrarea acestei
dumnezeiești rugăciuni cu mintea în inimă*

În vremurile din vechime această sfântă lucrare a rugăciunii minții strălucea în multe locuri. Tunde aveau petrecere Sfiriții Părinți. De aceea, atunci și

învățătorii pentru această lucrare duhovnicească erau mulți. Din pricina aceasta și Sfinții Părinți ai noștri, scriind despre ea, ne arată numai folosul cel negrăit, duhovnicesc, care ne vine de la ea, neavânci, după cum socot eu, nevoia să scrie despre încercarea însăși a acestei lucrări care s-ar potrivi începătorilor. Iar dacă pe undeva au și scris câte ceva despre acest lucru, apoi și aceasta numai pentru cei ce cunosc încercarea acestei lucrări - lucru lesne de înțeles; iar pentru cei ce n-o cunosc - nu e de înțeles deloc. Iar unii dintre ei, când au văzut că adevărații povățuitori fără ele înșelare ai acestei lucrări au început a se împuțina cu totul și temându-se să nu se piardă adevărata învățătură despre începutul acestei rugăciuni de gând, au scris și începutul însuși și lucrarea, cum trebuie să se deprindă cei începători și cum să intre cu inima în ungherele inimii și acolo cu adevăr și fără de înșelare să lucreze rugăciunea cu mintea. Și chiar însăși dumnezeiasca învățătură a acestor părinți despre acest subiect trebuie adusă la ordinele ele zi. Sfântul Simeon Noul Teolog spune despre începutul acestei lucrări: „Adevărata..și cea fără de înșelare luare-aminte și rugăciune constă în faptul că în timpul rugăciunii mintea să păzească inima și să petreacă mereu înlăuntrul ei și, de acolo, adică din adâncul inimii, să înalțe rugăciuni către Dumnezeu. Și când va gusta înlăuntrul inimii că bun este Domnul și se va îndulci, apoi nu va mai ieși din

locjLinjniiL. Și împreună cu Apostolul va zice și el: «Bine ne este nouă să fim aici». Și privind ne încetat locurile inimii, el află un mijloc oarecare de a izgoni toate cugetele vrăjmașe semănate acolo". Și mai jos încă mai limpede vorbește despre acest lucru așa: „De îndată ce mintea va alina locui inimii, într-o clipă vede_țptul ce n-aTbsTv azurnîcioclătă; ea vede îniauntru inimii un aer și pe'șnefpe de-a-ntregul, .luminată și plină de socotință. Și de atunci, oriunde s-ar arăta în cuget, mai înainte de a intra el și de a se întipări, pe clată îl izgonește și nimicește prin chemarea lui Iisus Hristos. De aici cuge - tul, căpătând o ținere de minte față de draci, pune în mișcare împotriva lor mânia cea firească, izgonește și-i doboară pe acești potrivnici de gând. Și celelalte le înveți cu ajutorul lui Dumnezeu," prin paza minții, ținând în minte pe Iisus" (*Cuuântul despre celejrei chipuri ale rugăciunii*).

Cuviosul Nichifor Pustnicul, învățându-ne și mai clar despre intrarea cu mintea în inimă, zice: „Mai înainte de toate, vie țuirea ta să fie liniștită, fără de griji și în pace cu toți. Apoi, intrând în camera ta, închide-te și, șezând într-un ungher oarecare, fă ce-ți voi spune: știi că respirația cu care răsuflă este aerul acesta; respiră-1 cu nimic altceva decât cu inima. Respirația e pricina vieții și a căldurii trupului. Iar inima atrage aerul ca prin respirație să-și sloboadă afară căldura sa și să capete răcoreală. Pricina acestei lucrări sau, mai bine zis, slujitorul, e.sle

pământul care, fiind creat ele Ziditor, poros, ca o pompă oarecare, ușor introduce și scoate cele înconjurătoare, aclică aerul. Astfel, inima, strângând prin aer răcoreala și diminuând căldura, îndeplinește neîncetat funcțiunea pentru care a fost întocmită spre a alcătui viața. Iar tu, șezând și adunându-ți mintea ta, silește-o să întrejn inima o dată cu jeșjou ia Iar când ea va intra acolo, apoi cele ce vor urma după aceasta nu vor fi fără de veselie și Fără de bucurie". Și, mai jos: „De aceea, frate, deprinde-ți mintea să nu iasă de acolo; căci la început ea se plictisește de zăvorârea lăuntrică și de strâmtorare. Dar când se va obișnui, apoi nu mai suferă să sălășluiască pe din afară, pentru că împărăția lui Dumnezeu se află în lăuntrul nostru; când o privim acolo, și o căutăm cu rugăciune curată, apoi toate cele de din afară ne par scârboase și urâte. Dacă de îndată, după cum s-a spus, vei intra cu mintea în locul inimii, pe care ți l-am arătat, apoi dă slavă lui Dumnezeu și proslăvește și saltă și ține-te de această lucrare mereu și ea te va învăța lucrurile pe care încă nu le știi. Însă trebuie să știi și că mintea, petrecând acolo, nu trebuie să stea tăcând sau trândăvind, ci să aibă drept lucru neîncetat și învățătură aceste cuvinte: «Doamne Iisus Hristoase, miluiește-mă!», și niciodată să nu le părăsească. Aceasta ține mintea fără ele înălțare, o păzește neprinsă și neapropiată de momelile vrăjmașului și o ridică în fiecare zi spre dragostea și

dorirea cea dumnezeiască. Iar dacă ostenindu-te puțin, frate, nu vei putea să pătrunzi în ungherele inimii, după cum ți-am poruncit, 'apoi fă ce-ți voi spune și, cu ajutorul lui Dumnezeu, vei afla cele căutate.

Ș[i]l^L4)ajleiU^yj&u^^

se

află în piept; aici, în piept, chiar tăcând gura, noi • vorbim și discutăm și rostim rugăciuni și psalmi și celelalte. Luând de la această parte cuvântătoare orice cuget (acest lucru îl poți, dacă vei vrea), las-o să zică: «Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă !» • și silește-te să strigi acest lucru mereu înlăuntru, în locul oricărui alt gând. Iar când vei face acest lucru un timp oarecare, apoi prin aceasta ți se va deschide ție și intrarea inimii, după cum ți-am scris, fără nici o îndoială, după cum și noi singuri am cunoscut acest lucru din încercare. Și vor veni la tine cu o luare-aminte mult dorită ceată a virtuților, dulce și întreagă, dragostea, bucuria, pacea și celelalte". Dumnezeiescul Grigorie Sinaitul, învățând de asemenea cum trebuie să lucrăm cu mintea în inimă chemarea cea preamântuitoare a Domnului, zice: „Șezând de dimineața pe un scaun de o șchioapă, coboară mintea de la cele stăpânitoare în inimă și ține-o acolo. Și, plecându-te cu osteneală și simțind o puternică durere în piept și în spate, neîncetat strigă cu mintea sau cu sufletul: «Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă !» Pe urmă, dacă, poate, pentru strâmtorare și îndurerare și prin che-

marea deasă, ea îți va deveni fără dulceață (lutru care se petrece nu din pricina aceluiași fel de mâncare al celui cu trei numiri, des mâncat, căci cei ce mă vor mânca, a spus, vor mai flămânzi încă - *Sirah* 24, 23); apoi, mutând mintea la cealaltă jumătate, zi: «Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă», și zicând de multe ori această jumătate, nu trebuie să le schimbi cles din lenevie; căci pomii care se rășădesc des nu prind rădăcină. Oprește-ți și respirația plămânului, ca să nu răsuflă cu îndrăzneală, căci mișcarea aerului care vine din inimă risipește gândul și întunecă mintea și întorcând-o de acolo sau o dă roabă, uitării, sau o silește în loc ele una să învețe alta și ea (mintea) se află pe nesimțite în cele ce nu trebuie. Iar dacă vei vedea necurățiile duhurilor celor viclene, adică cugetele care se ivesc sau se închipuie în mintea ta, apoi nu te înspăimânta; clar dacă ți se arată și înțeleșuri bune pentru unele lucruri, apoi nu lua aminte la ele, ci, oprindu-ți cât e cu putință răsuflarea și închizându-ți mintea în inimă și lucrând mereu și des chemarea lui Iisus, tu în curând le vei sfărâma și nimic, răninclu-le nevăzut cu dumnezeiescul nume, după cum zice și Scărarul: «Cu numele lui Iisus lovește pe oșteni, căci nu e armă mai puternică nici în aer, nici pe pământ»".

Și iarăși, același sfânt, învățând despre liniștire și rugăciune, cum trebuie să șezi în timpul ei, zice:

„Uneori trebuie să șezi pe scăunel, pentru oste

neală; iar alteori și în așternut câte puțin, până la o vreme, pentru mângâiere. Iar șederea ta trebuie să fie întru răbdare, pentru cel care a zis căjnj-ugă-ciunej.rebuie_să răbdăm_(Zc. 18, 1) și__sa_nu te ridici degrabă, slăbind din pricina greutății durerii și stngonî~cirmii^^^ Astfel

vestește și proorocul: «m-au cuprins dureri ca de naștere» (*Ier. 8, 21*); deci, plecându-te și adunându-ți mintea în inimă, dacă ți s-a deschis inima, cheamă într-ajutor pe Domnul Iisus. Simțind durere în spate, adesea având durere de cap, rabdă cu tărie și cu râvnă, căutând în inimă pe Domnul: «căci a silitorilor este împărăția cerurilor și numai cei ce se silesc o răpesc pe ea»" (*Mt. 11, 12*) și celelalte. Și încă, cum trebuie rostită rugăciunea zice: Părinții au spus așa: unul zice: „Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă!”, și acest lucru e mai ușor din pricina neputinței minții și a prunciei, „însă nimeni nu poate singur, de la sine, fără de Duh, să numească în taină pe Iisus Domn, curat și desăvârșit, decât numai prin Duhul Sfânt" (*I Cor. 12, 3*); ca un prunc mut s-o facă articulat nu poate. Iarăși, el nu trebuie din lenevie să schimbe des chemarea numelor; ci rar, pentru a le reține. Iarăși, unii învață s-o rostim cu gura, iar alții cu mintea; iar eu îngăduiesc și una, și alta. Uneori_niinleajșj.ăbește, plictisindu-se^de vorbă; iar_alteori, gura. De aceea,

trebuie să ne rugăm cu amândouă, și cu gura, și cu mintea; însă trebuie strigat liniștit și netulburat, ca glasul, tulburând simțirea și atenția minții, să nu ne împiedice a ne ruga tare și în tot felul, până când mintea, obișnuindu-se ca lucrare, va spori și va primi putere de la Duh. Atunci el (glasul) nu mai are nevoie să vorbească cu gura, și chiar nici nu poate, fiind în stare să facă această lucrare în chip desăvârșit numai cu mintea.

„Rugat i-vă neîncetat" (/ Țes. 5, 17)

***31 de medita ții duhovnice ști
despre Rug ăciunea inimii***

*Trad. din grecește de ierom. Ștefan Nulcscu,
Schitul Sf. Dirnilrie Lacu,
Sf. Munte Athos, 1993*

Cuvântul traducătorului

Omul a fost creat pentru a fi în neîntreruptă comuniune cu Dumnezeu. Dar din zavistia diavolului a intervenit căderea lui, adică depărtarea sa de comuniunea și intimitatea cu Creatorul său. Nepuținând el însuși, prin puterile sale, să se ridice iarăși la starea de dinainte de păcat, a fost trebuință de întruparea Fiului lui Dumnezeu, care a economisit toate pentru ridicarea noastră din cădere.

Instituind Biserica Sa, Domnul nostru Iisus Hristos a pus în ea toate mijloacele sfînșitoare necesare tămăduirii sufletelor de păcat. Printre aceste mijloace, unul foarte eficace și la îndemâna oricui este și rugăciunea. Rugăciunea este de mai multe feluri: de cerere, de laudă și de mulțumire. Toate aceste feluri de rugăciune au fost rânduite de Sfinții Părinți și se rostesc în Biserică după o rânduială bine chibzuită.

Dintre rugăciunile de cerere face parte și Rugăciunea lui Iisus. Ea este veche cât creștinismul însuși, născută în sânul comunității creștine primare, care trăia mai intens prezența Mântuitorului, în viața de obște a tuturor și a fiecăruia în parte. Amintirea prezenței Mântuitorului pe pământ era vie în fiecare creștin, amintire mereu înprospătată de predica Sfinților Apostoli, care le spunea: „Si tot

cel ce va chema numele Domnului se va mântui" (Filip. 2, 21); „Șiprin credința în numele Lui... l-a întărit numele lui Iisus și credința cea întru El i-a dat lui întregirea aceasta a trupului" (Filip. 3, 16), aceasta spunând-o Sfântul Apostol Petru când a vindecat pe cel olog. Apoi, răspunzând la învinuirile aduse de iudei, a spus: „Cunoscut să vă fie vouă tuturor... că întru nimeni altul nu este mântuirea (ci numai în Iisus Hristos), căci nu este sub cer nici un alt nume, dat între oameni, în care trebuie să ne mântuim noi" (Filip. 4, 12). Și mărturii sunt destule.

Așadar, creștinii fiind aprinși de dragostea Mântuitorului, rosteau mereu numele Lui. Încet-încet, slăbind viața duhovnicească, această rugăciune a ajuns să fie specifică monahilor, care, retrași în liniștea pustiurilor, puteau sase îndeletnicească mai ușor cu pomenirea Domnului. Lucrarea aceasta a rugăciunii minții, cum se mai numește ea, împreună cu metodele practice de dobândire a ei, au fost lăsate în scris de Părinții pustiului, care s-au numit neptici, adică trezuitori. Și această lucrare este cuprinsă în cartea numită Filocalie, adică iubire de frumos.

Lucrarea acestei rugăciuni este simplă, nu necesită nici un fel de studii, nici un fel de cunoștințe profane. Nu se cere nimic altceva decât dragoste înflăcărată pentru Mântuitorul Hristos și repetarea

ei neîncetată, cu atenție și duh smerii. Nu se cere de la început rugăciunea inimii sau celelalte faze mai înalte ale ei, ci numai repetarea cu buzele mai întâi, apoi alternativ cu mintea și cu buzele și așa mai departe. Noi să facem ceea ce este omenească, adică repetarea rugăciunii, așa cum este ea, chiar și necurată la început, și Dumnezeu va face ceea ce este dumnezeiesc, adică urcarea pe treptele rugăciunii.

Nădăjduim că această cârticică va fi de un mare folos monahilor și creștinilor iubitori de Hristos și îi va înflăcăra în dorința de a se uni cu El, prin această rugăciune a minții.

O redăm în toată frumusețea ei, spre folosul de obște al tuturor.

Medita ția I

Prin rugăciune, omul vorbește lăuntric cu Dumnezeu. Prin rugăciune, omul se face fiul lui Dumnezeu. Prin rugăciune se depășesc piedicile acestei vieți, adică mâhnirile, durerile, nenorocirile, greutatețile, intrigile, vrăjbele, clevetirile și pârele. Prin rugăciune se strivesc săgețile vrăjmașilor văzuți și nevăzuți.

Prin rugăciune dobândim fericita răbdare. Prin rugăciune dobândim mai multă putere duhovnicească. Prin rugăciune primim în sufletul nostru mângâierea cerească. Prin rugăciune dobândim înțelepciunea cerească. Prin rugăciune se săvârșesc cele șapte Taine ale Bisericii noastre. Prin rugăciune primim pâinea cea spre ființă, adică bunătățile cele materiale și duhovnicești.

Prin rugăciune, bărbații cei sfinți ai Vechiului și Noului Testament au săvârșit minuni, au ridicat morți, au vindecat bolnavi și au răbdat tot felul de chinuri. Prin rugăciune ne facem asemenea cu sfinții îngeri, care zi și noapte laucă și slăvesc pe Dumnezeu. Prin rugăciune se fac minuni. Prin rugăciune se tămăduiesc boli nevindecabile și se izgonesc diavolii'. Prin rugăciune putem sta pe picioarele noastre și putem călători neîmpiedicați pe calea spre Dumnezeu. Prin rugăciune ni se în-

tărește credința noastră în Dumnezeu. Prin rugăciune, mintea și inima noastră ni se curățesc ele orice viclenie lumească. Prin rugăciune, mintea și inima noastră se fac biserică a Preasfântului Duh. Prin rugăciune, Tatăl, Fiul și Duhul Sfânt vin și se sălășluiesc în inimile noastre.

Prin rugăciune, limba noastră se face trestie a Sfântului Duh, ce scrie cuvinte cerești. Prin rugăciune ni se dau sfaturi și povățuiri tainice de la Preasfântul Duh. Prin rugăciune, îngerul nostru păzitor rămâne mereu aproape de noi și ne păzește de orice rău. Prin rugăciune se deschid urechile duhovnicești ale sufletului și aud glasul cel dulce și ceresc al Domnului nostru Iisus Hristos; de asemenea, ea ne deschide ochii cei duhovnicești ai sufletului. Prin rugăciune ne depărtăm de a gândi și de a face răul. Prin rugăciune ne facem mai smeriți și mai buni: Prin rugăciune biruim vicleniile vrăjmașilor văzuți și nevăzuți. Prin rugăciune primim mângâiere și ne ușurăm de orice fel de mâhniri ale vieții...

Dar ca să te folosești ele rugăciune trebuie:

- a) să uiți orice grijă lumească;
- b) cuvântul pe care-1 rostește limba să-1 cugete și mintea noastră, alică să nu spună una limba și alta să gândească mintea. Atunci, într-adevăr, rugăciunea noastră urcă la Tatăl cel ceresc și pute.ni lua harurile și darurile cele mari ale Sfântului Duh, iertându-ni-se păcatele noastre.

Medita ția a 2-a

Rugăciunea este una din cele mai alese și mai puternice puteri care face pe cel ce se roagă să renască și îi hărăzește sănătate sufletească și trupească. Fără rugăciune nici păcatele nu ni se iartă, nici Tainele nu se săvârșesc și nici Dumnezeu nu dă ajutorul și harul Său.

Rugăciunea reprezintă ochii și aripile sufletului nostru și ea ne dă curaj și putere să ne întâlnim cu Dumnezeu, însă rugăciunea cere ca:

- a) atitudinea noastră să fie smerită, hrănită cu nădejdi curate;
- b) să întrebuițăm cele ce smeresc și liniștesc trupul, eliberând mintea de orice .piedică;
- c) îmbrăcămintea noastră să fie smerită;
- ci) mâncarea să fie numai cea necesară, iar băutura ușoară și măsurată;
- e) starea în picioare și metaniile să fie potrivite cu puterile noastre;
- f) somnul să fie puțin și pe un pat tare;
- g) să folosim cele ce împlânzesc trupul și deșteaptă mintea și ne duc aproape de Dumnezeu. La asta ajută mult citirea dumnezeieștilor Scripturi și tâlcuirile Sfinților Părinți, apoftegmele neptice ale cuvioșilor și psalmoclierile de noapte;
- h) să luăm aminte cu toată puterea la minunile ce s-au făcut și se fac în toată lumea.

Așadar, roagă-te, fratele meu, cu gura până te va lumina harul dumnezeiesc să te rogi și cu inima ta. Atunci, într-un fel minunat, înlăuntrul tău se va săvârși sărbătoare și prăznuire și nu te vei mai ruga cu gura, ci cu inima, în orice lucrare a ta, de dimineața și până seara, să meargă înainte rugăciunea. Ea să stăpânească toate faptele tale. Ea naște pocăința și lacrima. Ea merge până la cele mai dinăuntru, acolo unde se nasc gândurile noastre. Ea este motorul dragostei dumnezeiești. Ea curățește cugetarea minții. Ea curăță pe îngeri și pe sfinți. Ea păzește curată dorința sufletului, ca să se înfățișeze înaintea lui Dumnezeu, să vorbească și să se lipească de El cu toată puterea. Iar cel ce iubește și se teme de Dumnezeu este cu putință să nu gândească smerit, este cu neputință să fie stăpânit de mânia. De aceea și spunem că smerenia curăță sufletul.

Meditația a 3-a

Dumnezeu a lăsat la voința și puterea omului numai cantitatea rugăciunii. El ne-a învățat rugăciunea continuă și neîntreruptă ce se spune totdeauna și în tot locul. Numai așa ne facem posesori ai tainei rugăciunii și credinței adevărate. Numai așa putem păzi poruncile lui Dumnezeu și putem clo-

I bândi mântuirea. Așadar, cantitatea rugăciunii depinde de om.

Calist și Ignatie Xantopuli sfătuiesc îndeletnicirea deasă a rugăciunii în numele lui Iisus Hristos înainte de orice faptă, deoarece repetarea deasă desăvârșește chiar și rugăciunea necădesăvârșită. Diadoh al Foticii susține că atunci când omul cheamă numele lui Dumnezeu cât poate mai des, nu cade repede în păcat. El învață că orice zvâcnitură și orice gând al rugăciunii se datorește lucrării Sfântului Duh și este glasul tainic al îngerului păzitor al fiecăruia dintre noi. Numele lui Iisus Hristos pe care-l chemăm în rugăciune conține în el acțiunea și lucrarea puterii de restabilire.

Așadar, nu te neliniști de nedeșăvârșirea și uscăciunea rugăciunii tale, ci așteaptă cu stăruință rodul chemării dese a numelui dumnezeiesc, care nu va întârzia să vină. Ceea ce va trebui să te neliniștească este nepăsarea (neîngrijirea) față de rugăciune. Aceasta a fost motivul principal și singurul care l-a făcut pe Sfântul Apostol Petru să se lepede de Hristos. Asta a fost ceea ce l-a făcut să fie mândru, pentru că cel ce se crede pe sine singur și statornic, nu cere ajutorul lui Dumnezeu prin rugăciune.

Dumnezeiescul Petru a avut multe motive să se retragă în rugăciune. Mai întâi, că Domnul i-a poruncit asta, zicând tuturor apostolilor: „Privegheați și vă rugați, ca să nu cădeți în ispită”, încă și observația specială pe care i-a făcut-o Domnul, când i-a

zis: „Petru, dormi F'. Petru a avut proaspătă pilda Domnului, care S-a aigat continuu timp de trei ore. Și totuși, toate acestea nu 1-au putut face să se deștepte din somnul cel greu care 1-a cuprins atunci. Vezi, frate, cât de slab este ticălosul om când nu cere ajutorul lui Dumnezeu prin rugăciune.

Medita ția a 4-a

Petru, verhovnicul apostolilor, căruia Tatăl i-a descoperit dumnezeirea lui Iisus Hristos, spunând: „Tu ești Hristos, Fiul lui Dumnezeu cel adevărat”; Petru care a văzut cu ochii săi dumnezeirea lui Hristos sus pe Muntele Tabor, acest Petru, atunci când o femeie neînsemnată 1-a întrebat cu simplitate: „Nu cumva ești și tu dintre ucenicii omului acestuia?”, adică ai lui Iisus, a răspuns fără șovăire: „Nu-1 cunosc pe omul acesta”. Și nu s-a oprit la această lepădare, ci înaintea acelei mulțimi hulitoare a început a se blestema și a se jura: „Nu cunosc pe omul acesta”. Și de ce toate acestea? Deoarece n-a avut cu el arma rugăciunii ca să se apere. Deoarece s-a trândăvit și nu s-a rugat și nu s-a unit în rugăciune cu Domnul cel atotputernic.

Asemenea rătăcirii și labirinturi așteaptă pe cel ce nu se roagă continuu. Și va ajunge să se lepede

de Domnul chiar și pentru lucruri neînsemnate, Si lepădându-se, va urma să se depărteze de El, căzând clintr-un păcat într-altul. De aceea a spus Domnul parabola văduvei și a judecătorului nedrept, ca să îndemne să ne rugăm mereu și să nu ne îngreunăm.

Deci, învață și tu, frate, clin pășania altora. Și mai ales, clin rostogolirea aceasta a Apostolului Petru, ca să nu te lași pe tine niciodată departe de Domnul, nemergând la El prin rugăciune, mai ales în clipele ispitei și ale mâhnirii, deoarece știu că clacă lași rugăciunea, o simplă supărare, numai un cuvânt, o oarecare contrazicere este destul să te facă să lepezi toate faptele și obișnuințele tale cele bune, pe care le-ai făcut pentru mântuirea sufletului tău și să uiți pe Stăpânul, care atât de mult te-a cinstit și Și-a dat sângele și viața Sa pentru tine.

Medita ția a 5-a

Nenumărate sunt motivele care zi și noapte în viața noastră ne îndeamnă la rugăciune:

- toată lumea dimprejurul nostru;
- toate făpturile Creatorului ne îndeamnă să înălțăm rugă Domnului;
- soarele ce ne hărăzește lumina zilei;

- luna și stelele care, în nopțile senine, se lac
coroană de-diamante a pământului;
- norii cu fulgerele, furtunile și cutremurele;
- nemărginirea mării, uneori cu liniștea, iar alte
ori cu valurile ei;
- păsările care zboară'deasupra noastră, ciripind
vesel.

Toate spun: „Roagă-te Creatorului nostru !”.

Nevoile noastre zilnice, conștiința nimicniciei
noastre în nemărginitul univers ne îndeamnă să ce-
rem și mai mult ajutorul Domnului prin rugăciune.
Toate cele petrecute de-a lungul istoriei, căderea
primilor oameni, când s-au lepădat de a merge pe
calea ce duce spre Dumnezeu, războaiele și ne-
norocirile ce s-au făcut clin pricina nerespectării
poruncilor lui Dumnezeu, toate ne îndeamnă: „Nu
uita niciodată pe Dumnezeu !”. Obiceiurile strămo-
șești pe care le-am moștenit de la părinții noștri,
legile nescrise și cele scrise, în puține cuvinte, le-
gea morală, care prin inspirație dumnezeiască s-a
scris în Evanghelie, ne strigă cu voce tare ca să fim
într-o neîncetată comuniune cu Părintele ceresc.

Nenumăratele pilde ale sfinților și mucenicilor
Bisericii noastre, a căror rugăciune s-a înălțat cu
pace și stăruință și în cele mai înfricoșătoare clipe
ale muceniei lor, precum și pilda Domnului Iisus
însuși, care a fost răstignit pentru mântuirea noas-
tră, ne arată zi și nopte drumul rugăciunii. E cles-

tul să deschidem ochii sufletului nostru; e destul să conștientizăm scopul misiunii noastre în această lume vremelnică și vom vedea că drumul cel luminos al rugăciunii ne povățuiește spre Domnul și spre viața veșnică.

Așadar, încearcă și tu, frate, ca totdeauna să ai deschise ochii și urechile sufletului tău ca să vezi și să auzi toate acestea ce-ți vorbesc despre rugăciune și să-ți arate calea cea luminoasă spre Dumnezeu.

Meditația a 6-a

Preabunul Dumnezeu aude toate rugăciunile noastre, ale nevrednicilor, numai ele vor porni și se vor înălța din adâncul inimii noastre. Chiar și rugăciunile le aude Domnul, când se fac cu credință și pocăință adevărată. Domnul se bucură mai ales când păcătoșii se pocăiesc cu amar de faptele lor și cer iertare. Așa s-a bucurat părintele din parabola fiului risipitor și a junghiat vițelul cel îngrășat, chiar când s-a întors fiul său cel rătăcit. Proorocul și împăratul Davicl, acest mare jertfăritor și cântăreț de psalmi, ale cărui rugăciuni sunt cuprinse în minunată Psaltire, mărturisește: „Am greșit înaintea Domnului”, când și-a dat seama de rătăcirea sa. Și

Domnul i-a descoperit: „Ți-am iertat păcatul tău, nu te mai mâhni pentru el". Când Mânase, autoritarul și asprul rege al iudeilor, s-a smerit fiind biruit și primejduit de asirieni și a alergat către Dumnezeu, rugându-L să-i ieie păcatele, Acela „1-a auzit pe el și a ascultat strigătul lui și 1-a întors pe el în Ierusalim la împărăția lui".

Când vameșul din parabola Domnului a intrat în templu și smerit și zdrobit a cerut iertare, zicând: „Dumnezeule, milostiv fii mie, păcătosului", cuvintele lui, deoarece au ieșit din adâncul inimii sale, au făcut pe Cel Atotputernic să-1 ierte. Și în timpul răstignirii Domnului nostru Iisus Hristos, un „Pomenește-mă, Doamne, când vei veni în împărăția Ta", al unuia dintre cei doi tâlhari, a fost destul să-1 bage în rai.

Așadar și tu, fratele meu, nu ezita când, ca un om cazi în vreun păcat, ci cere iertare de la Domnul. Să fii încredințat că ți se va da iertare, dacă pocăința ta este adevărată.

Meditația a 7-a

Dacă Preabunul Dumnezeu ascultă rugăciunea păcătoșilor, cu atât mai mult le ascultă pe cele ale dreptilor, cărora le dăruiește ajutorul Său. Un astfel

† de exemplu este Ana, mama proorocului Samuel.
f* Viața ei virtuoasă și fericită a lăst umbrită de faptul
că a înaintat" destul în vârstă și nu a dobândit copii.
A alergat atunci la Dumnezeu și s-a rugat Lui și cu
lacrimi fierbinți L-a rugat să-i dezlege sterpiciunea
ei. Dumnezeu a auzit rugăciunea ei și i-a dăruit pe
Samuel.

Vechiul Testament este plin de astfel de exem-
ple. Astfel-proorocul-Ilie roagă pe Dumnezeu să
' nu plouă și n-a plouat trei ani și șase luni. Și iarăși s-a
rugat și a plouat, iar pământul și-a dat roadele
sale. Elishei a învățat copilul sunamitencii prin ru-
găciune. Și tuturor este cunoscut cum proorocul
Daniel cu rugăciunea a închis gurile leilor și cum cei
trei tineri, înăuntrul cuptorului, tot cu rugăciunea au
stins puterea focului.

Așadar, cere și tu, fratele meu, prin rugăciune
protecția și ajutorul Părintelui ceresc. Și fii încre-
dintat că dacă cererile tale sunt curate și folositoare
de suflet, vei fi auzit de Domnul. Ai, cleci, siguran-
ță că cererile tale vor fi ascultate, dacă ai credință
neclintită în Domnul. Iar credința se dobândește și
se întărește numai prin rugăciune. Când ne adre-
săm cu credință Domnului, rugându-l pentru lu-
cruri drepte, El ne ascultă. Cu toate acestea, ru-
găciunea noastră trebuie să se facă cu smerenie,
asemenea aceleia a vameșului. Mândria în rugă-
ciune aduce rezultate potrivnice, cum s-a petrecut

cu fariseul din aceeași parabolă. „Precum rugăciunea celui smerit înduioșează pe Domnul, așa și rugăciunea celui mândru face pe Cel preaînalt să se mânie pe el și să socotească rugăciunea lui ca păcat”, spun părinții neptici.

Meditația a 8-a

Mântuirea omului depinde de rugăciune, pentru că ea îl unește cu Dumnezeu. Când omul este unit cu Dumnezeu, este imposibil să se depărteze de legea Lui, ci ia aminte la fiecare pas al său. Astfel, prin rugăciune, toate lucrurile din viața noastră sunt plăcute lui Dumnezeu. Așadar, rugăciunea este ceva necesar și principal în viața noastră, însă satana totdeauna ne pândește ca să afle o clipă când nu ținem arma rugăciunii și să ne târască pe drumul lui, care totdeauna este ușor și coborâtor. Iată de ce se cere ca rugăciunea noastră să fie totdeauna continuă, neîntreruptă. Săvârșirea celorlalte datorii creștinești se face la anumite intervale de timp, însă datoria rugăciunii se cere să se facă neîntrerupt și continuu.

Trebuie să știi, fratele meu, că și chemarea simplă a numelui Domnului este rugăciune. Să nu în-

capă îndoială că asta poate și trebuie să se tacă continuu, la fiecare răsuflare a noastră, în felul acesta, cugetarea și pomenirea noastră se îndreaptă continuu spre Dumnezeu. Drumul acesta al cugetării noastre la prezența dumnezeiască înseamnă o dăruire completă a ființei noastre Domnului Iisus. Înseamnă dăruirea sufletului nostru Aceluia, Iată de ce Sfinții noștri Părinți îndeamnă să se cheme numele Domnului Iisus la fiecare răsuflare.

Puterile răului, care sunt potrivnice rugăciunii ce se face din inima noastră, ne atacă din două părți, din stânga și din dreapta. Adică atunci când nu pot să ne împiedice de la rugăciune prin gânduri deșarte și păcătoase, aduc în mintea noastră fel de fel de gânduri privitoare la lucrurile materiale, ca să facă zadarnică rugăciunea noastră, pe care n-o poate suferi satana, urătorul de bine. Și face totul ca să întrerupem convorbirea cu Dumnezeu și să începem discuții lumești cu oamenii.

Fratele meu, închicle-ți și tu, precum acel Ocliseu, urechile sufletului tău la ademenirile sirenelor lumii veacului acestuia, pe care le auzi și din dreapta și din stânga drumului vieții pe care călătorești, cântându-ți cântece ademenitoare despre teorii materiale și idei lumești.

Medita ția a 9-a

Pentru ca rugăciunea să fie adevărată, trebuie să se facă exclusiv cu scopul de a ne uni cu Dumnezeu. De aceea, rugăciunea cea mai bună, cea mai adevărată, este aceea care se face în taină. Despre rugăciunea tainică, evanghelistul Matei scrie: „Tu, când te rogi, intră în cămara ta și, închizând ușa, roagă-te Tatălui tău, care este în ascuns”. „Cămară” aici se înțelege inima noastră și, în general, lumea noastră sufletească, acolo unde se păzesc gândurile noastre intime, simțămintele și dorințele noastre. Acolo ne sfătuiește să intrăm de fiecare dată când vrem să ne rugăm. Și când ne spune să închidem ușa, se înțelege mai ales ușa încurcăturilor și grijilor trupești. Numai prin închiderea acestei porți ne ferim de orice ispită și mintea noastră se fixează în Dumnezeu.

Sfințitul Teodoche scrie: „Când te rogi, pune-ți toată atenția și sârguința ca urechile să audă cele ce le grăiește gura ta, și inima ta să simtă cele ce le rostește limba ta. Atunci, într-adevăr, ai intrat înăuntrul cămării tale și ai închis ușa ta. Atunci, într-adevăr, rugăciunea ta urcă precum tămâia înaintea Domnului și coboară din cer iertarea păcatelor tale și harismele cele mari ale iubitorului de oameni, Dumnezeu”.

Lucrarea principală și ele totdeauna pentru asigurarea mântuirii noastre este rugăciunea care, în felul acesta, devine prima datorie a fiecărui creștin care vrea să poarte în chip vrednic numele Dumnezeului nostru. Pentru pricinile acestea, sfântul evanghelist poruncește rugăciunea neîncetată.

Toate faptele evlaviei au fiecare timpul lor. Rugăciunea nu se mărginește în timp, ci ea are toate timpurile vieții noastre. Fără rugăciune, nici o faptă bună nu se face bine. Cel ce se hotărăște să cheme numele Domnului Iisus mereu, firește, la început va întâmpina greutate. Dar cu cât insistă mai mult, cu atât se obișnuiește și se familiarizează mai repede cu rugăciunea. Iar limba și buzele lui dobândesc atâta obișnuință, încât mai târziu, după puțin timp, fără nici o osteneală, cel ce se roagă înțelege că rugăciunea i s-a făcut o dobândă continuă și esențială. Și dacă vreodată se întâmplă, pentru oarecare pricină, s-o oprească, simte că-i lipsește ceva. În felul acesta, rugăciunea sa se face obișnuință, iar mintea lui începe și ea să se obișnuiască să urmeze lucrării buzelor. Astfel, ca o consecință generală, din aceasta se creează un izvor de întreagă înțelepciune pentru inimă, de uncie se înalță adevărata rugăciune.

Meditația a 10-a

Această adevărire, fratele meu, trebuie să te împingă și pe tine să te faci lucrător al rugăciunii neîncetate, care-ți va hărăzi lumina minții tale și va izgoni departe de tine toate gândurile cele rele. Dacă dorești cu adevărat să izgonești orice gând necreștinesc și să-ți curăți mintea, acest lucru să-1 faci cu rugăciunea. Nimic nu poate alunga așa de bine 'gândurile precum face rugăciunea. Sfântul Ioan Scărarul spune: „învinge pe vrăjmași în mintea ta cu numele lui Iisus. Nu vei găsi altă armă mai puternică decât aceasta'. Astfel, și patimile tale se vor potoli înăuntrul tău și le vei șterge prin rugăciune".

„Mai mare este cel ce e în noi decât cel ce este în lume", spune Sfânta Scriptură. Nu te teme nici de nenorociri, nici de catastrofe. Rugăciunea te va apăra și va depărta orice rău de la tine. Aclu-ți aminte de Apostolul Petru când a arătat împlinirea credinței și a început să se afunde în Marea Tiberiaclei și ia aminte: clacă ești leneș și neatent la rugăciune, nu vei spori în dăruirea ta față de Domnul, nici în dobândirea păcii și a mântuirii.

Cât despre rugăciunea neîncetată, trebuie să știi că, în esența ei, ea este chemarea continuă a numelui Domnului Iisus și Dumnezeuului nostru. Dacă chemăm numele Domnului Iisus, pronunțându-1

în șoaptă sau mental peste tot și oricând, și când stăm, și când ședem, și când vorbim, și când facem orice alt lucru, facem rugăciune neîncetată. Repetarea deasă a rugăciunii creează o obișnuință pentru rugăciune care nu va întârzia să se facă o a doua fire și care înalță adesea mintea și inima la stări înalte sufletești, îndeletnicirea deasă cu rugăciunea depărtează sufletul de feluritele păcate, mobilizându-l să facă ceea ce-i este esențial, adică să realizeze unirea lui cu Dumnezeu.

Repetarea deasă a rugăciunii este singurul mod de a ajunge la înălțimea rugăciunii adevărate și curate. Ea constituie mijlocul cel mai bun al pregătirii eficace pentru atingerea scopului vieții omului, mântuirea sufletului său. Nu poate fi considerat creștin acela care nu știe cele de mai jos:

- a) că trebuie să se roage adesea și cu sârguință și că Dumnezeu dorește această rugăciune a lui;
- b) că de multe ori suntem pedepsiți pentru trândăvia noastră în rugăciune și
- c) că toți sfinții s-au rugat cu fierbințeală și adesea.

Nichita Stithatul spune în *Filocalie* despre rugăciune: „Cel care a izbutit să ajungă la rugăciunea adevărată și și-a umplut ființa sa de dragostea lui Hristos nu se face robul simțurilor lui și nu dă înțâietate la nimic altceva. Nu cinstește cu asupra ele măsură pe cineva, nici nu judecă pe nimeni, ci se

aseamăna lui Dumnezeu, care face să răsară soarele peste cei vicleni și peste cei buni și să plouă peste drepti și peste nedrepti".

Meditația a 11-a

Rugăciunea minții nu o poate dobândi fiecare dintre noi și să o facă mijloc de comuniune cu Domnul. Nu costă nimic, în afară de osteneala tăcerii și grija de a chema cât mai des cu putință preadulcele nume al Domnului Iisus, care umple pe om de veselie.

Cercetarea lumii noastre sufletești ne dă ocazia să cunoaștem ce taină este omul; să înțelegem înțelepciunea autocunoașterii și să vărsăm lacrimi amare de căință pentru căderile noastre și pentru slăbiciunea voinței noastre. Cu mintea înlăuntrul inimii noastre putem face judecăți și critici în tăcere și citi tainic toate cărțile. Astfel, să nu lăsăm mintea noastră să spună altceva fără numai chemarea scurtă și monologa, adică rugăciunea: „Doamne Iisuse Hristoase...”

Dar nu ajunge numai asta, ci e nevoie încă să-ți pornești și voința ta, adică să spui rugăciunea cu toată puterea dragostei tale față de Domnul Iisus. Numai când nu este atras de alte înțeleșuri și gân-

duri. sufletul nostru vine în conUict cu Domnul. Nu mai atunci se lipește cu dragoste de înțelesurile rugăciunii. Mentea noastră clin anii copilăriei esu (Obisnui'J sii zboare — ca să zicem așa - la lucrurile simțite ale lumii din afara și ia diferite inui-jiemicin care ne preocupă ca persoane umane. Așadar, este de trebuință să ne silim ca, în ceasul rugăciunii, să îndreptăm toată gândirea noastră în inimă. Ca să săvârșim acest lucru mai repede, Sfinții Părinți ne sfătuiesc următoarele: „Când spunem rugăciunea minții să ne ținem respirația în așa fel încâi să nu respirăm în ritmul natural, ci după fiecare rostire a rugăciunii. Ținerea aceasta a respirației pricinuiește mâhnire inimii noastre și apoi durere. Consecința durerii este întoarcerea minții în inimă și continua pomenire a lui Dumnezeu ne aduce o mulțumire și o plăcere: «Adusu-mi-am aminte de Dumnezeu și m-am bucurat». Este adevărit că cei care pomenesc numele Domnului simt plăcere și mulțumire. Apoi, prin această puțină și scurtă ținere a respirației se subțiază asprimea inimii și se face mai smerită și mai potrivită pentru meditație, slobozind mai ușor lacrimi. Cu alte cuvinte, lumea noastră sufletească devine mai îndemânatică pentru ca în ea să strălucească lumina dumnezeiască". Sfântul Marcu spune: „Pomenirea lui Dumnezeu pentru inimă este durere, care se pricinuiește pentru evlavie. Cel ce uită pe Dumnezeu se face robul patimilor și

nepăsător față de dureri", în altă parte același zice: „Când mintea se roagă neîmprăștiat, mătnește inima, iar inimile înfrânte și smerite Dumnezeu nicio dată nu le va urgisi".

Medita ția a 12-a

Din cele de sus rezultă concluzia că mai mult începătorii au nevoie de ținerea respirației când se roagă. Cei sporiți în lucrarea rugăciunii minții se pot concentra și ruga fără această ținere a respirației. Totuși, și ei, în momentele războiului gândurilor și patimilor, prin respirație măsurată, pe care o cere ținerea ei, vor izbuti mai ușor.

Așadar, fratele meu, te rog călduros ca, împreună cu cealaltă pravilă și rugăciune pe care o citești în fiecare zi, să te ocupi și cu această rugăciune a minții, având-o ca lucrare neîntreruptă și de totdeauna. Când înlăuntrul inimii tale chemi cu cuvântul cel lăuntric numele cel dulce și preadorit al lui Iisus; când renaști cu mintea ta pe Hristos, când dorești și iubești cu toată voia ta pe Iisus, când întorci toate puterile tale sufletești spre Iisus și când, cu zdrobire și smerenie, ceri milă de la Iisus, te încredințez că te vei bucura de un mare folos și vei secera roade bogate.

Iar clacă nu te poți îndeletnici totdeauna cu asta, , împiedicându-te grijile și tulburările lumii acesteia, să ai rânduite cel puțin una-clouă ore pe zi - mai mult seara - în timpul căroră să te retragi într-un loc liniștit și întunecos și acolo să te îndeletnicești neîmprăștiat cu această lucrare sfântă și duhovnicească. Făcând așa, sigur vei dobândi și tu roadele rugăciunii, care se vor arăta bogat în duhul nostru, în simțămintele noastre, dar și în descoperiri.

Meditația a 13-a

Roadele rugăciunii minții sunt următoarele: *Primul rod*: Cel ce se închide în inima sa se înstrăinează de toate cele frumoase ale vieții și, pen-Cfu¹ că. craieșre in duri, nu' se ibirmerite ab- aonnceic-(poftele; trupuiui. Când mintea unui om se obișnuiește să rămână înlăuntrul inimii, omului acestuia nu numai că-i place să închidă ușa casei și să se liniștească; nu numai că închide ușa trupului său și tace, ci, prin rugăciunea sa, închide și ușa
'^ lăuntrică a gândurilor și nu lasă duhurile viclene să vorbească cele rele și viclene ce le voiesc cu ele &. (gândurile), deoarece prin gândurile viclene omul se face necurat înaintea lui Dumnezeu, Cel ce cear-
|* că inimile și rărunchi. De aceea, Sfântul Ioan Scă-

rarul spune: „Închietele bine ușa chiliei tale pentru trup, ușa limbii pentru cuvinte și ușa ta lăuntrică pentru gâneluri”.

Al doilea robește, după Grigorie al Tcsalonicului (Palama), elobânelirea smereniei, întristării și a lacrimilor. El spune: „Cum să nu se smerească nefericitul canei vede toată lumea inimii sale acoperită ele un întuneric elens, care s-a pricinuit din atâtea păcate pe care le-a făcut în viață cu cuvintele, cu faptele și cu gândurile?”. Și Sfântul Marcu scrie: „Cel care este rob al gândurilor sale cum este cu puțință să vadă păcatul ce este înlăuntrul său, canei este acoperit de gâneluri ? Cum este posibil să-1 distingă când se acoperă ele întunericul și ceața sufletului, care rezultă elin faptele rele ?”.

Cum să nu se întristeze și să nu se mârhească ticălosul când veele partea lui rațională plină ele atâtea gâneluri ele mândrie, de atâtea gâneluri de hulă și satanicești ? Cum să nu plângă vrednicul de plâns canei vede partea sa poftitoare roabă atâtor gânduri ele rușine și atâtor dorințe necuviincioase, iar partea sa cea mânioasă roabă atâtor porniri de ură și de invidie necuviincioase împotriva aproapelui ? Cum să nu strige la Domnul Iisus ca să-1 miluiască și să-1 tămăluiască ? Cum să nu strige la Domnul Iisus când veele tot omul lăuntric nu biserică a lui Dumnezeu și a harului, ci peșteră de tâlhari și prăvălie a păcatului și a diavolilor ? Astfel,

prin această smerenie, întristare și lacrimi, Dumnezeu se face milostiv acestuia, îl ușurează de patimi și-l eliberează de atacurile gândurilor⁰ și al diavolilor.

Meditația a 14-a

Al irvilea rodal rugăciunii minții este întoarcerea minții în inimă și petrecerea în ea când mintea vecie înclinările cele rele ale inimii, atacurile vicleane ale gândurilor ei și șireteniile, hoțiile și cursele duhurilor necurate. Astfel, ea vede curat, ca în oglindă, toate greșelile sale, până la cele mai mici, și așa cheamă pe Domnul Iisus în ajutor și cere iertare, se căiește, se mâhnește, adaugă întristare la întristare, smerenie la smerenie și face tot ce poate ca să se îndrepte și să nu mai păcătuiască. Despre asta și despre rugăciunea minții a spus Sfântul Ioan Scărarul: „Starea care domnește înlăuntrul tău va face arătată rugăciunea. Oglinda aceasta au dat-o teologii pentru monahi”.

Al 14-a l n dea rodul rugăciunii minții este curățirea naturii umane și lucrarea cea mai presus de fire și Sfântului Duh ce se clădă după curăție. Sfinții Părinți — clupă posturi, privegheri, metanii și celelalte rele pătimiri ale trupului, de trebuință pentru curățirea

firii omenești de patimi - au născocit și metoda întoarcerii minții în inimă. Astfel, pe de o parte, se curăță mai ușor mintea și inima, care sunt foarte ușor de întors la păcat și, pe de altă parte, fac firea omenească îndemânică să primească harul mai presus de fire și lucrarea lui Dumnezeu. Astfel, omul îl poate iubi pe Dumnezeu din tot sufletul său, din toată inima sa, din toată puterea sa și din tot cugetul său, potrivit primei porunci.

Meditația a 15-a

Al cincilea rod al rugăciunii minții este că mintea, obișnuindu-se să intre în inimă și să vorbească cu cuvântul cel lăuntric și să afle voia lui, nu rămâne acolo fără bucurie și plăcere. Adică se înțâmplă ceva asemănător cu bărbatul care, plecat într-o călătorie depărtată, atunci când se întoarce acasă, se bucură și se veselește că s-a învrednicit să-și vadă femeia și copiii după atâta timp de înstrăinare. Așa se întâmplă și cu mintea, când reîntră în inima sa, precum spune dumnezeiescul Nichifor Monahul: „Precum bărbatul care a lipsit mult timp ele la casa sa, când se întoarce, se bucură peste măsură, așa și mintea, când se unește cu sufletul, se umple de bucurie și veselie de negrăit”;TM ' " ' " ... " "

Las la o parte toate celelalte bunătăți și harisme mai presus de fire, de care se învrednicește credinciosul prin această întoarcere a minții sale și prin rugăciunea inimii.

Și tu, fratele meu, clacă nu poți să-ți păzești mintea și inima cu desăvârșire curate și lipsite de patimi - deoarece lucrul acesta este greu să-1 îndeplinești în lume - măcar rabdă puține pătimiri curate pe cât îți este cu putință. Sfânta Scriptură scrie: „Păzește-te pe tine și nu lăsa nici un gând ascuns să facă fărădelege în inima ta”. Și Solomon poruncește: „la aminte la toate ușile inimii tale, pentru că toate sunt ieșiri de viață”.

Sfântul Nicodim Aghioritul spune despre chemarea continuă a numelui lui Iisus următoarele:

„Iisus să fie meditația cea mai dulce a inimii tale.

Iisus să fie plăcerea limbii tale.

Iisus să fie îndeletnicirea și gândirea cea mai deasă a minții tale.

Iisus să fie răsuflarea ta și niciodată să nu te sature chemând pe Iisus”.

Din această pomenire continuă și prea dulce a lui Iisus se vor răsădi și vor crește copaci mari, cele trei și mari virtuți teologice: credința, nădejdea și dragostea.

Așadar, și tu, fratele meu, rostește numele lui Iisus cu dragoste și lacrimi, deoarece, după Sfântul Isaac Șirul: „Pomenirea celor dragi pricinuieste la-

crimi". Când cineva va face așa, după puțin timp va avea simțământul că rugăciunea lui Hristos a¹ trecut de la buze la inimă și la fiecare bătaie a ei se repetă cuvintele ei. Atunci i se va părea că ochii lui vaci prin inimă și înlăuntrul ei va simți ceva ca o durere ușoară, în timp ce în gândul său va domni o mare dragoste pentru Domnul Iisus. Cine se îndeletnicește lăuntric cu rugăciunea neîncetată nu numai că este înțelept, ci și vecie bine și teologhisește. „Caută viață duhovnicească curată și atunci nu te vei supune poftelor trupului", spune dumnezeiescul Pavel. Rugăciunea este o slujire care ajută pe om să se unească cu Creatorul său. Toți Sfinții Părinți, în viața lor din această lume, au făcut din rugăciune îndeletnicirea lor zilnică și preocuparea lor cea mai importantă.

Medita ția a 16-a

Sfântul Nicoclim Aghioritul scrie: „Modurile prin care trebuie să se roage cineva sunt două, lăuntric și exterior. Lăuntric este să te silești să constrângi mintea în cuvintele rugăciunii și să n-o lași să raționeze, fiindcă ești în fața lui Dumnezeu. Iar ca să constrângi mintea ta mai ușor, ține-ți puțin respirata. Pe inimă ta fă-o să se îndulcească de cele ros-

iile, precum se îndulcește și de mâncărurile bune. Să ai smerenie, zdrobire și trezvie și uneori să te rogi cu mintea și cu inima, așa cum este mai bine, iar alteori cu gura".

Modul exterior, după același Sfânt Nicoclim, este să te rogi sau plccându-ți capul ca vameșul, sau stând în picioare, sau în genunchi, sau ridicându-ți mâinile în sus. Toate felurile acestea sunt mărturisite de clumnezeieștile Scripturi.

Timpul rugăciunii este să te rogi în cele șapte timpuri rânduite de Biserică (vecernie, pavecerniță, miezonoptică, utrenie și ceasuri), după cea zisă în psalmi: „De șapte ori în zi Te-am lăudat". Mai ales să te silești să te rogi mereu și neîntrerupt, precum poruncește Apostolul Pavel: „Rugați-vă neîncetat!". Așadar, să te rogi și, când îți faci luciul tău sau altă slujire a ta, să le dai gust cu rugăciunea, precum bucatelor cu sarea, după marele Vasile.

Locul rugăciunii în primul rând este biserica, în al doilea rând, este un loc liniștit al casei tale. Căci vedem pe Apostolul Petru că „a urcat în cămara de sus a casei să se roage".

În felul acesta cel ce se roagă a mărturisit că toată nădejdea și puterea sa sunt ancorate sus în puterea Slobozitorului său și cu cât Acela îl ține să nu cadă, cu atât el vrea să rămână în picioare și neclintit în ispite. Și continuă Sfântul Nicodim:

Cil

c: SCIT m

fIV;C.jfr;
7.1

Stăpânului Hristos și să nu obosești cerând mila Sa și toate cele pentru mântuire". Și dacă nu ți le va da, fă cum spune Marele Vasile: „Și dacă trece o lună, un an, trei, patru sau mai mulți și nu ești auzit, nu slăbi, ci cu credința cere totdeauna, slujind binelui". Și asta deoarece vedem pe dreptul acela Isaac, care a rugat pe Dumnezeu 20 de ani întregi să-i dea fiu, și numai după aceea 1-a ascultat. Și mulți dintre sfinți au strigat la Dumnezeu în fiecare zi: „Milă, milă, milă...", unul cincizeci, altul șaiszeci de ani, și numai după aceea au primit ceea ce au cerut sau în timpul vieții, sau în ceasul morții lor.

După marele Vasile, Dumnezeu face acest lucru și nu ne dă ușor ceea ce 'cerem și pentru alte pricini pe care El însuși le știe și mai ales pentru a ne face să stăm totdeauna lângă El și să păstrăm ceea ce am primit cu mare greutate.

Roagă pe Domnul, fratele meu, să-ți dea acest duh și harismă a rugăciunii, cu care, la fel ca și cu o cheie de aur, yei putea deschide în orice timp, după nevoile tale, visteriile harului și ale ajutorului tău.

Meditația a 17-a

^N
Dar să vedem ce spun și ceilalți Sfinți Părinți despre rugăciunea minții.

Sfântul Isihie scrie despre rugăciune: „Din po-
menirea și chemarea neîncetată a Domnului Iisus
vine în mintea noastră o stare dumnezeiască. Asta
se întâmplă dacă chemăm pe Domnul Iisus cu ini-
mă fierbinte, strigând către Dânsul zi și noapte,
când repetarea continuă naște obișnuința și obiș-
nuința naște a doua fire. Când mintea noastră vine
în starea aceasta, caută pe luptătorii diavoli, pre-
cum câinele de vânătoare iepurele în pădure, ca
să-i nimicească”.

Sfântul Macarie Egipteanul, ca să ne arate că
trebuie să ne rugăm lui Dumnezeu prin repetarea
continuă și cu atenție, scrie: „Precum o casă care
are înăuntrul ei pe stăpân este curată, așa și su-
fletul care are pe Stăpânul Hristos locuind înăun-
trul lui este de cinci ori mai curat, deoarece Stăpâ-
nul Hristos cu toate visteriile Duhului S-a sălășluit
și sălășluiește în el. Vai de sufletul acela din care a
plecat Stăpânul Hristos! Deoarece atunci acel su-
flet este pustiu de virtuți și plin de toată necurăția
și neorânduiala. Acolo locuiesc sirenele și diavolii,
precum în casa pustită petrec pisicile sălbatice,
câinii și toată necurăția. Vai ele sufletul acela care
nu se ridică din înfricoșătoarea lui cădere și care
înăuntrul lui are pe diavolii care îl constrâng să se
întoarcă ele la binele lui ceresc, smulgând mintea
lui de la Mirele Hristos și ținând-o la griji lumești.
Când sufletul acesta se întoarce la Domnul, che-
mându-l zi și noapte, se va „răzbuna” pe el, pre-

cum a făgăduit, și-1 va curăți de răutatea dinlăuntrul lui, aducându-1 ca o mireasă neprihănită și nepătată înaintea Lui.

Dacă nu crezi că acestea sunt adevărate, cercetează-te pe tine însuși clacă: . a) te povățuiește lumina adevărului și * b) clacă mănânci adevărata mâncare și bei ade-*vărata băutură, care este Domnul (clumnezeieasca împărțășanie). Dacă însă ești pustiu și lipsit de acestea, cere zi și noapte să le ieși pe cele ce-ți lipsesc.

Așadar, fratele meu, când vezi pe Soarele cel simțit, înalță-ți cugetarea ta la Cel înțelegător și pe Acesta caută-1, pentru că ești orb. Când contempli lumină, întoarce-ți sufletul tău și cercetează clacă găsești lumina cea adevărată și bună... Deoarece toată lumea aceasta, ele aici este umbra lumii înțelegătoare și nevăzute. Astfel, în afară de omul care se vede, există și unul nevăzut. Și ochii pe care i-a orbit satana, și urechile pe care le-a astupat urătorul de bine. Și pe acest om lăuntric a venit Domnul Iisus să-1 facă sănătos.

Meditația a 18-a

Sfântul Nichifor scrie cele de mai jos despre inspirație și expirație: „Așadar, tu, fratele meu, se-

zând și aclunându-ți mintea, împinge-o și silește-o pe calea nărilor pe care intră aerul în inimă, să coboare împreună cu aerul inspirat în inimă. Și intrând acolo nu-ți vor mai fi fără veselie și fără bucurie cele ce urmează... Obişnuiește-ți mintea să nu iasă degrabă de acolo, căci după spusa Domnului: «împărăția cerurilor este înăuntrul vostru», pe aceasta privind-o acolo și cerând-o prin rugăciune curată, toate cele de afară le socotește urâte și neplăcute".

făt
L

Teofilact scrie în epistolele către monahi și monahii: „Toți creștinii, mici și mari, bărbați și femei, și mai ales monahii și monahiile trebuie să se roage și acolo unde lucrează și când mănâncă și când călătoresc, spunând când cu mintea sau cu inima scurta rugăciune: «Doamne, lisuse Hristoasc...-. Și cu ea să dreagă și precum cu sare să săreze lucrările lor și li se vor sfinți gurile și inimile lor, cu numele cel sfânt al Domului Iisus". De aceea și dumnezeiescul Hrisostom poruncește tuturor meșteșugarilor acestea: „Ești lucrător cu mâna, cântă psalmi. Stai, cântă psalmi. Mare ajutor este psalmul!".

Fiecare creștin trebuie totdeauna să-și aducă aminte de Dumnezeu și să-L iubească. Deoarece lucrul cu care este legată inima noastră, acela ne trage spre el. De aceea acel lucru trebuie să fie Dumnezeu. Și când inima noastră însetează de Dumnezeu, El se face stăpânul ei. Și trebuie să ne rugăm nu numai când suntem fericiți în viață, ci și

În tot celălalt timp trebuie să ne rugăm. „Bucurați-vă pururea și rugați-vă neîncetat”, ne sfătuiește dumnezeiescul Pavel.

După hotărârea apostolică, creștinul cel bun orice face să facă spre slava lui Dumnezeu. Astfel, orice faptă și cuvânt și orice lucrare constituie rugăciunea minții. „Când îi închidem minții toate ieșirile cu pomenirea lui Dumnezeu, ea se roagă totdeauna, căci treaba ei trebuie să fie gândul cel plăcut lui Dumnezeu”, spune Sfântul Diadoh. Să nu hulim spunând: „Cum este cu putință să se roage cel ce lucrează, căci nu poate merge la biserică în timpul lucrului. Pentru că oriunde vei fi, poți să te rogi. Nici un loc nu împiedică și nu este o anumită oră potrivită. Și dacă nu-ți pleci genunchii și nu-ți bați pieptul și nu-ți ridici mâinile la cer, ajunge numai o cugetare curată să arăți și să faci tot ce trebuie pentru rugăciune”, scrie Gură de Aur. Înfricoșător este și cuvântul unui bătrân: „Dacă monahul crede că se roagă numai când se află în poziție de rugăciune, monahul acela nu se roagă deloc”.

Meditația a 19-a

Sfântul Ioan Gură de Aur, în cuvântul său despre trezvie și rugăciune spune: „Fraților, să vă în-

delctniciți totdeauna cu rugăciunea mintii si să nu vă depărtați de Domnul Iisus până ce nu veți clo-v, bândi mila si îndurările Lui. Să nu cereți nimic altceva fără numai mila Lui cea nesfârșită și asta pentru mântuirea voastră. Cerând mila lui Dumnezeu, să strigați cu inimă înfrântă și smerită ele dimineăța până seara și, dacă este cu putință, și toată noaptea, spunând mereu: Doamne Iisuse Hristoase..."

Așadar, vă rog, fraților, siliți-vă mintea la această rugăciune până la moarte. Deoarece lucrarea aceasta a rugăciunii cere o silință mare, căci o războiesc diavolii și strâmtă și cu scârbe este calea ce duce la viața veșnică, și cei ce se silesc intră în ea, cum a spus gura cea nemincinoasă a Domnului nostru.

În al doilea rând, vă rog, fraților, nu vă dezlipiți mintea și inima voastră de Dumnezeu, ci luați aminte să vă păziți inima curată de orice gând viclean, chemând numele Domnului Iisus până când se va sădi în inimile voastre numele cel mântuitor și preasfânt al Domnului Iisus, și va lua chip în-lăuntrul vostru Hristos. Atunci veți simți în inimile voastre harismele și lucrările Sale cele mai presus de fire și cerești, și nu uitați niciodată că: „împărăția cerurilor este a celor care silesc (forțează) ușile ei".

Și în al treilea rând, fraților, vă fac o rugămintă. Nu încetați, nici vă leneviți la acest canon al rugăciunii minții, pentru că am auzit ce spun Părinții

noștri: „Acela care se lenevește de acest canon al rugăciunii nu este creștin. Căci creștinul și când mănâncă, și când bea, și când stă, și când lucrează, și când merge trebuie să strige neîncetat înlăuntrul inimii sale: «Doamne, lisuse...» Și asta pentru că această pomenire continuă a numelui Domnului Iisus să războiască pe balaurul care s-a cuibărit în inimile noastre. Și atunci,- fie pe cele bune, fie harismele dumnezeiești, fie cele rele și patimile care se ascund înlăuntrul nostru, le va afla și le va cunoaște prin rugăciunea minții; cu asta sa-și îndeletnicească sufletul”.

Și mai întâi va afla orice infecție murdară și vicleană, iar în al doilea rând va pricepe harismele cele bune și dumnezeiești; deoarece rugăciunea va birui toată puterea diavolului, care lucrează înlăuntrul nostru și încet, încet, o va nimici. Numele Domnului Iisus venind în adâncul inimii noastre, va învinge pe balaurul care ține în stăpânire pășunile inimii noastre, va elibera sufletul nostru de stăpânirea diavolului și îi va da viață lui, celui ce a fost omotât de păcat. De aceea, neîncetat să chemați numele Domnului Iisus, până când inima va înghiți pe Domnul, și Domnul va înghiți inima, și astfel inima și Domnul se vor face una.

Dar trebuie să știți că nu puteți dobândi lucrul acesta într-o zi sau două, ci este trebuință și de timp lung și ele luptă multă până când satana va

ieși din inimă și în ea va intra, se va sălășlui și o va locui Stăpânul Hristos. Asta o adevărește și dumnezeiescul Pavel, spunând: „Aveți a vă lupta nu cu vrăjmași simțiți și trupești, ci cu netrupești și nevăzuți, cu diavolii cei vicleni, cu începătorii întunericului acestei lumi trecătoare !”. Același sfânt spune despre rugăciune: „Rugăciunea când o facem cli inima, ne curățește oricât ele păcătoși am fi”. Dragostea lui Dumnezeu este foarte mare, în timp ce noi, cleși suntem păcătoși, nu vrem să dăm nici măcar puțin timp ca mulțumire lui Dumnezeu, schimbând timpul rugăciunii, care este cel mai prețios dintre toate, cu griji lumești nefolositoare, uitând pe Dumnezeu, datoria și interesul nostru. Din această pricină de multe ori pățim necazuri și nenorociri, pe care dragostea și pronia lui Dumnezeu le folosește ca să ne povățuiască și să ne învețe să ne îndreptăm inima spre El și să lucrăm mântuirea sufletului nostru.

Medita ția a 20-a

Sfântul Nicodim Aghioritul scrie: „Această cale și metodă este rugăciunea de totdeauna și mulțumirea față de Dumnezeu, deoarece cel ce se obișnuiește să vorbească cu Dumnezeu prin rugăciune

și să-i mulțumească pururea, acela este dovedit că vrea să aibă bucuria cea de totdeauna și neîncetată în inima sa".

Deci, dacă și tu, frate, vrei să fii auzit mai ușor de Dumnezeu și să primești ceea ce ceri, ostente-te-te cât poți cu această rugăciune a minții, rugând pe Dumnezeu cu toată mintea și inima ta să te miluiască și să-ți dea cele care sunt potrivite pentru mântuirea ta.

Învată și asta: rugăciunea minții cere mai multe osteneli
dej^JU^ajtpsrtj^^

aceas-

ta și ajunge mai repede și mai eficace la urechile Domnului decât graiurile gurii. Din această pricină și Domnul spunea lui Moise, care-1 ruga numai gânditor cu inima pentru iudei: „De ce strigi către Mine?".

Rugăciunea este la fel de necesară ca harul dumnezeiesc. Și dacă nu merge mai înainte prima, nu vine al doilea. Nu există păcătos care să cadă la Dumnezeu cu smerenie, curaj și stăruință și să nu fie auzit și rânduit într-o stare bună, deoarece Dumnezeu a legiuit ca rugăciunea să fie un mijloc la îndemâna tuturor pentru tămăduirea bolilor și a patimilor noastre și, în cele din urmă, pentru dobândirea împărăției cerurilor.

Sfântul Ioan Carpatiul spune în *Filocalie*-. „Când în timpul rugăciunii lui Iisus chemăm numele cel sfânt al Lui și zicem: Miluiește-mă pe mine, păcăto-

sul, atunci la fiecare chemare glasul lui Dumnezeu, răspunde tainic: «Fiul Meu, iertate-ți sunt păcatele tale». Și continuă, zicând: „Atunci când spunem rugăciunea aceasta, în clipa aceea nu ne deosebim cu nimic de sfinți, de mărturisitori, și de mucenici”. Și în altă parte spune: „Multe nevoințe și osteneli trebuie să depunem la rugăciune, ca să aflăm starea lipsită de zgomot și liniștită a cugetării, care este un alt cer în inima noastră, înlăuntrul căreia sălășluiește Stăpânul Hristos”. Uite fel spune și Apostolul: „Nu știți că Hristos sălășluiește în voi ? Fără numai dacă sunteți nevrednici de harul dumnezeiesc și nu cunoașteți asta”.

Meditația a 21-a

Isihie scrie următoarele despre rugăciune: „Pn>cuni_es^e_cjuj^puJijQță_s_ă^ăjască cineva fără pâine și jvpă, tot: asj;fel_este; cu^ nepj^yntă_ca, fără rugăciunea minții și curăția, iriiiiiii^să.JUițeleagă sufletul ceva_cluhQvnic.esc, să lucreze ceva care sji placă lui Dumnezeu sau să se elibereze de păcatul ce se lucrează în cugetare, chiar dacă se silește cineva să nu păcătuiască de teama chinurilor”.

Și Isihie prezbiterul completează: „Precum este cu neputință omului care merge pe pământ să nu

niștit și închipuiește-ți că vezi în adâncul tău inima. Și în ritmul respirației tale spune: Doamne, iisuse Hristoase, miluiește-mă. Rostește chemarea aceea ușor cu buzele, sau mai bine cu mintea, încearcă să alungi orice alt gând și cu răbdare și liniște stăruie, repetând-o continuu".

Sfântul Grigorie al Tesalonicului (Palama), stabilind învățătura rugăciunii minții tuturor semenilor noștri, scrie: „Nu suntem datori numai să ne rugăm neîncetat cu numele Domnului Iisus, potrivit cu voia lui Dumnezeu, ci avem datoria să o arătăm și să învățăm și pe semenii noștri, pe fiecare, fie că este purtător de rasă, fie mirean, învățat sau analfabet, bărbat sau femeie. Chiar și pe copii trebuie să-i învățăm și să insuflăm tuturor râvnă pentru felul acesta de rugăciune a minții. Astfel, punem în practică cuvintele Scripturii: «Frate pe frate ajutându-se, sunt ca o cetate întărită»".

Învățăături din *Viețile Sfinților*, istoria vieților sfinților Bisericii noastre, mai ales a aceluia care și-au petrecut viața în rugăciune - care și ei înșiși s-au rugat, dar și pe alții i-au învățat cum să se roage - constituie pentru noi îndrumătorul cel mai luminos al datoriei de a ne ruga. Redăm aici extrase din viețile a trei dintre sfinții noștri: Sfântul Sava, Sfântul Arsenic și Sfântul Antonie.

a) Dumnezeuiescul Sava, când vedea pe cineva că a părăsit lumea și s-a făcut monah învățând bi-

ine toate canoanele petrecerii monahale și fiind destoinic să-și păzească mintea și să se lupte ușor împotriva gândurilor sale, numai atunci îl separa într-o chilie în lavră. Vezi că sfântul cerea păzirea minții de la ucenicii lui și numai atunci îngăduia să rămână într-o chilie separată.

b) Minunatul Arsenic dorea atât de mult liniștea și ura atât ele mult întâlnirile cu alții, încât rar vorbea chiar și despre probleme duhovnicești. Se ascundea în sine și își aduna mintea înlăuntrul său, înălțându-se astfel ușor către Dumnezeu, însuflețindu-și cugetarea.

c) Marele Antonie lua aminte ca totdeauna să aibă inima trează și de aceea s-a învrednicit de harisma mai-înainte-vederii. Pentru că în inima trează Dumnezeu se arată „ca foc care curăță, apoi ca lumină care luminează mintea și se lucrează acest chip dumnezeiesc”, după Ioan Scărarul.

Meditația a 23-a

Despre trezvie și rugăciune

Învățatul și înțeleptul ipodiacon Damaschin a scris un cuvânt foarte faimos pentru monahi, despre trezvie și rugăciune, îl reclam așa cum este:

„Rugați-vă neîncetat fără mânie și gânduri straine de rugăciune. Orice gând care desparte de Dumnezeu este al diavolului, care, ca să înșele mintea și să o depărteze de Dumnezeu, spune multe în inimă. Și porunci insuflă înlăuntrul nostru și închipiri logice și ilogice creează, care, când nu luăm aminte, ne cuceresc. Pentru că toată lupta diavolului țintește la aceasta: să izoleze, ca o oaie de turmă, mintea noastră, depărtând-o de Dumnezeu și să ne târască la plăceri lumești.

De aceea toată ncvoînța sufletului trebuie să conștie în a nu despărți nici o clipă mintea de Dumnezeu. Să nu se justifice și să nu fie de acord cu gândurile necurate, nici să ia aminte la acelea pe care diavolul cel ce imită toate și zugravul cel dibaci le reprezintă înăuntrul inimii noastre uneori în imagini, alteori în chipuri și figuri. Si făcând acestea diavolul, ticălosul om se pierde și, aflându-se în același loc, trăiește în iluzii, crezând că se află în alte locuri. Mai are și iluzia că vede lucruri noi, că vorbește cu diferite persoane, că stăpânește locuri, dar care toate sunt consecințele amăgirii satanice.

Se cere așadar să vă păziți pe voi înșivă, să vă conduceți și să vă înfrânați mintea, dar și orice gând și lucrare diavolească, să le pedepsiți cu numele Domnului nostru Iisus Hristos, care mântuiește lumea de păcate. Acolo unde stă trupul, trebuie să se afle și mintea, care atunci când este ațintită la

Dumnezeu, nu lasă ca nimic altceva să intre în ini-
jiină. Iar când simți ceva ca un zid despărțitor sau |
stăvilar în inima ta, vorbește numai cu Domnul. Și
dacă vreodată diavolul îți va răpi mintea, nu începe
să te gândești la asta, pentru că astfel de învoiuri cu
gândurile tale îți se vor socoti spre învinuirea ta în
ziua judecății, atunci când Dumnezeu va judeca
toate cele ascunse ale oamenilor. Ușile împărăției
sunt închise celui care reușește să îmblânzească
patimile sale în această viață și nu săvârșește fără
să se plângă și cu frică de Dumnezeu cele pe care
le poruncește părintele lui duhovnicesc. Și asta o
spune și Domnul: «N-am venit în lume să fac voia
Mea, ci voia Tatălui care pentru asta M-a trimis
aici».

Orice lepădare a noastră de lucrurile lumești,
când suferim și răbciăm pentru Dumnezeu, se so-
cotește spre folosul nostru în ziua judecății și ne
facem fii ai învierii și ai vieții veșnice. Fericit este
omul care rabdă și biruiește în încercările ispitelor.
Unul ca acesta se va face biserică a Marelui îm-
părat Hristos. Înlăuntrul lui se va sălășlui Domnul
și va merge făcându-1 locașul său. Așadar, având
cunoștința acestor meșteșuguri, lepădați-vă pen-
tru totdeauna ele desfătărilor pământești și dăruți-vă
Domnului și Dumnezeului nostru, pentru că numai
astfel vă va fi îndurător, și nu cereți nimic altceva
de la Domnul, fără numai milă în ziua slavei Sale.

E destul atât. Și când îi cereți aceasta cu inimă înfrântă și smerită, să spuneți din adâncurile sufletului vostru, de dimineța până seara - și dacă este cu putință și toată noaptea: «Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-ne pe noi. Amin».

Deci, vă rugăm, fraților, siliți-vă ! Siliți-vă ! Și iarăși vă spun: siliți-vă!, constrângându-vă mintea până la moarte. Ca să veniți la aceasta va trebui să vă mâhniți și să vă siliți mult, pentru că strâmtă și plină de mâhniri este calea care duce la ușa vieții veșnice, unde intră numai cei ce suferă silinclinându-se pe ei înșiși. .Numai pentru aceștia este împărăția cerurilor.

Așadar, vă rugăm, nu vă despărțiți de Dumnezeu, nu vă depărtați inimile voastre de El. Rămâneți aproape de El și păziți-vă inima, amintindu-vă mereu de Domnul Iisus Hristos. Pe El totdeauna să-L aveți înlăuntrul vostru și nimic altceva, până ce se, va înrădăcina în inimile voastre numele Domnului, până când se va întregi Hristos înlăuntrul vostru.

Și iarăși vă rog: nu încetați niciodată să spuneți această rugăciune. Căci auzim pe mulți dintre Sfinții Părinți spunând: «Ce monah este acesta care a încetat să spună această rugăciune ? Ca să fie vrednic de schima sa trebuie ca, fie de mănâncă, fie de bea, fie de merge, fie de slujește, să spună mereu:

Doamne lisuse... Numai pomenirea numelui Domnului Iisus Hristos te va ajuta să biruiești pe vrăjmaș, pentru că sufletul care se silește pe toate le-a depărtat de el cu ajutorul pomenirii Domnului, fie ele rele, fie bune. Mai întâi, pe cele rele le depărtează din inimă și apoi se roagă cu căldură și face cele bune. Datoria pomenirii este să războiești pe balaurul (adică pe satana) și să-1 biruiești. Treaba pomenirii mai este să afle păcatul înlăuntrul inimii noastre și să-1 neutralizeze (să-1 facă nelucrător). Apoi să biruiască orice putere a diavolului din inima noastră, dezrădăcinând-o și nimicind-o. Astfel, Domnul Iisus Hristos, când chemăm numele Lui, coboară până-n adâncurile inimii noastre, ca să smerească pe balaurul care paște în ea și să mântuiască sufletul, dându-i viață».

Chemați, așadar, neîncetat numele Domnului Iisus, până când inima va înghiți pe Domnul și Domnul inima și din două se vor face una. Dar ca să se facă acest lucru nu este de ajuns o zi sau două, ci timp îndelungat. E nevoie de străduință mare și timp îndelungat până ce va fi izgonit vrăjmașul și va fi re-așezat înlăuntrul nostru Hristos. Iar lupta aceasta nu este împotriva sângelui și a trupului, ci împotriva duhurilor viclene, cum spune Scriptura.

Așadar, toți cei ce se supun și se îngrijesc totdeauna să placă lui Dumnezeu trebuie să se smerească totdeauna pe ei înșiși și să se supună întris-

țărilor, pentru că numai așa vor moșteni bunurile vieții ce va să fie și a odihnei fără de sfârșit.

De fiecare dată vă rog ca, înainte de a mânca, să vă rugați cu smerenie. Nu trebuie ,să se facă asta cu râs "și cu nepăsare, pentru că cine este acela care va îndrăzni să râdă înaintea împăratului fără să-și pricinuiască întărâtarea Lui și să-și atragă pedeapsă ?

Când cântați, cântați cu liniște și clin toată inima voastră, ca să guste și ea cele ce le spuneți și să înțeleagă că cele ce le cântați le afierosiți lui Hristos. Cuvintele voastre să iasă cu căldură și nu molesite, ca să ia paite la priveghere și gura, și mintea, și astfel întreg sufletul să înainteze pe calea ce .duce la Dumnezeu. Și nu cântați cântări complicate, deoarece există primejdia să fiți târați de melodia lor.

Cine vrea să vadă lumina cea adevărată trebuie să păzească toate acestea înlăuntrul inimii sale, să se elibereze de orice slăbiciune, de mânie și tulburare, de încurcături și ținere ele minte a răului și să nu judece pe oameni.

Și tu, fratele meu, ia aminte, să-ți păzești totdeauna gândul și mintea ta curate de patimile trupești, în toată viața ta îngrijește-te să fii blând, smerit și liniștit, propovăduitor și ucenic al păcii, înfrânat la mâncare și băuturi și pentru nici un motiv să nu lipsească rugăciunea ele pe buzele tale. Pentru toate acestea să ai ca început dragostea,

care este capiii tuturor virtuților, în fel ui acesta, vei câștiga acea viață neînserată și fără sfârșit pe care doresc ca toți să o dobândeți cu ajutorul iui Iisus Hristos Domnul nostru, a cărui slavă și putere vor împărați totdeauna, acum și pururea și în vecii ve-, '• cilor. Amin".

Medita ția a 24-a

Toți Sfinții Părinți sunt de acord că împreună cu rugăciunea este absolut necesară și trezvia. Precum cel ce s-a născut orb nu vede lumina soarelui, așa și cel ce nu merge cu lumina trezviei nu vede în totalitatea ei măreția harului dumnezeiesc și nici nu se poate elibera de faptele, cuvintele și gândurile cele viclene și urâte. Unul ca acesta nici după moarte nu va putea trece liber de începătorii întinericului.

Trezvia aduce liniștea neîncetată în inimă și, fiindcă o eliberează de gândurile ce-o neliniștesc, o face să-L respire totdeauna pe Domnul nostru Iisus Hristos, fiind în stare să lupte cu vrăjmașii ei. Și, precum este imposibilă viața pe pământ fără hrană, așa și fără precauția, trezvirea și curăția inimii sufletului nu poate dobândi harismele duhovnicești și să placă lui Dumnezeu.

Să știi și asta, că noi facem păcatele împreună cu diavolii. Diavolii cei fără de trupuri pricinuiesc păcatul cu gândurile, iar noi păcătuim cu faptele. Rugăciunea însă îi arde și îi alungă. Ea taie asemenea unui cuțit multa vorbire, ironia, judecata și toate dorințele josnice, pentru că nu rabdă nici o clipă să ne lipsească ele dulceața ei.

Desăvârșirea Sfinților Părinți nu ne-o putem închipui, pentru că nu avem aceeași râvnă și dorință. Pentru cei desăvârșiți, toate sunt ușor de îndeplinit. Aceștia, după legea duhovnicească, au sabatizat, adică nu că n-au făcut nici o lucrare, ci s-au mulțumit numai cu a vorbi cu Dumnezeu, hrăniți fiind cu hrană dumnezeiască.

Unii Sfinți Părinți ne învață să spunem rugăciunea întreagă, iar alții doar jumătate. Când spunem continuu rugăciunea, la început inima noastră va descoperi răul care va fugi, și apoi binele care se va face zidirea ei. Rugăciunea, din clipa în care coboară în inimă, biruie pe balaurul care ne îmbrânțește la păcate și ne dă adevărata viață.

Stăruie, așadar, în neîntrerupta chemare a numelui Domnului Iisus, ca inima ta să înghită pe Domnul și Domnul inima ta și amândouă să se facă una. Să știi însă că lucrarea aceasta nu se face într-o zi sau două. Ea are trebuință de mult timp și mare osteneală pentru ca vrăjmașul să fie

izgonit din inima noastră și în locul lui să se sălășluiască Domnul.

Meditația a 25-a

Cât despre începători, uneori ei pot spune întreaga rugăciune, iar altele o parte a ei, cum ar fi: „Iisuse al meu, miluiește-mă”. Dar întotdeauna înăuntrul inimii. Astfel dobândim căldura inimii și apoi lacrimile prin care sufletul primește liniște din partea gândurilor. Atunci dobândim și curăția minții și putem explica tainele lui Dumnezeu și înțelege descoperirile și semnele dumnezeiești făcute de Domnul Iisus.

Începătorul în viața duhovnicească seamănă cu cel care merge noaptea în întuneric și nu vede pe unde merge. Cel de pe o treaptă mijlocie seamănă cu unul care merge în noaptea înstelată. Pe acesta îl luminează stelele, dar de multe ori se poticnește de pietre și cade. Al treilea seamănă cu cel care merge în noaptea cu lună plină. Cât despre cel desăvârșit, el seamănă cu cei care merge în miezul zilei, în plin soare. El vede deslușit, distinge piedicile și nu se împiedică. Datorită puterii mai presus de fire, cel desăvârșit își simte trupul ușor și se luminează de Duhul Sfânt. De aceea, unii dintre

Sfinții Părinți au trecut râuri și mări fără să se ude. Au parcurs drumuri lungi în câteva clipe, în timp ce stăteau la rugăciune, trupurile lor se ridicau la înălțime. Alții, fiind înlăuntrul cuptorului aprins, nu se ardeau.

De aceea, frații mei, deoarece astfel de bunătăți se află înaintea noastră, să le dobândim aici în lumea aceasta, să nu ne lenevim a le clădi prin această lucrare duhovnicească a rugăciunii minții. Și dacă vrei să înveți și modul, nu ai decât să imiți pe cel ce cântă la chitară. Acela își pleacă capul în piept și începe să lovească strunele chitarei cu panna sa, și astfel ea este nevoită să scoată melodia, care-J face pe chitarist să joace de plăcere.

Așa fă și tu, fratele meu! în loc de chitară, ai inima ta. în Joc de coarde, simțurile tale. Și ca panna, cugetarea, care prin logică mișcă cu atenție rugăciunea. Și deoarece rugăciunea este poruncă a lui Dumnezeu, ea aduce plăcere de nedescris în suflet și ne face să vedem cu gândul lumina cea dumnezeiască. Dacă însă n-am închis simțurile trupului, nu putem vedea țâșnind năvalnic apa Sfântului Duh care, atunci când se sălășluiește în suflet, îl umple pe om lăuntric de răcoreală și de duhul cel dumnezeiesc, iar exterior îl face cu totul foc.

Dar, și atunci când mintea se va lumina și se va curăți, de nu se va ocupa mereu cu rugăciunea, lăsând toate grijile lumii, se întunecă iarăși ușor. Nu-

mai cel ce păzește rugăciunea și cunoașterea își păzește mintea sa de rătăcire. Numai acela nu se teme de zgomotele, de tunetele și loviturile pe care le pricinuiesc diavolii. Și asta pentru că sufletul său s-a umplut ele dumnezeiasca dragoste a lui Hristos, pe care-L urmează ca pe un frate al său. Prin urmare, fratele meu, te rogi bine când, c dată cu rugăciunea, ai și neîncetata trezvie, înfrângerea inimii și dragoste față ele aproapele. Orice simțire ce este diferită de acestea este înșelare vădită. Pentru că trebuie să ai convingerea că atunci când mintea și inima încep să simtă mângâierea Duhului Sfânt, atunci și satana încearcă să atragă sufletul cu o oarecare simțire plăcută.

Meditația a 26-a

Sfântul Ioan Gură de Aur a scris unui oarecare egumen despre rugăciune: „Să te ostenești cu toate puterile tale să-ți ții mintea strâns legată de Dumnezeu. Să fugi de convorbirile cu gândurile rușinoase și ele toate cugetele cele viclene pe care satana ni le bagă în inimă, alcătuiind diferite chipuri în imaginație, deșteptându-ne patimile. La cel care are ușa inimii sale deschisă, satana intră înlăuntru și acolo zugrăvește chipurile sale stricătoare de su-

flet. Și aflându-se într-un loc liniștit, crede că trăiește și înconjoară orașe și piețe vorbind împreună cu oamenii și hotărând lucruri care sunt odraslele înșelăciunii satanei". Și continuă: „Orice gând care depărtează mintea noastră de Dumnezeu vine de la satana, care îndeamnă oarecum să facă fapte bune, să iubească pe aproapele ca să se depărteze de Dumnezeu. De aceea, și Sfântul Iacob, fratele Domnului, spune: „Fericit este cel ce rabdă ispitele, deoarece, ieșind biruitor din această încercare, va lua cununa vieții".

Ne putem lupta cu succes cu dracii cei vicleni atunci când suntem smeriți, înfrânați, când suntem atenți și ne rugăm. Sfântul Macarie scrie: „Îndeletnicirea cea mai aleasă și mai importantă a fiecărui creștin nevoitor este să intre în inima sa și să înceapă război cu satana și să-1 scoată dinlăuntrul său. Astfel, luptându-se împotriva gândurilor viclene, el se face un neîmpăcat vrăjmaș al său. Dacă însă încearcă numai să-și păzească trupul său de orice stricăciune și viclenie, în timp ce înlăuntrul său păcătuiește cu gândurile sale înaintea lui Dumnezeu, asta cu nimic nu-1 ajută, deși rămâne feciorelnic cu trupul. «Oricine se uită la femeie, poftind-o, a și săvârșit adulter cu ea în inima lui», a spus Domnul. Este desfrânare care se face cu trupul, precum și desfrânare care se face cu sufletul, când acesta se unește cu satana. Să știi că lucrurile haru-

lui dumnezeiesc sunt ușor ele distins și clare și că diavolul, oricât s-ar preschimba, nu le poate imita pentru că lucrările harului dumnezeiesc au ca rezultat blândețea, smerenia, întoarcerea de la cele . lumești și omorârea plăcerilor și a patimilor, lucruri pe care numai harul dumnezeiesc ni le hărăzește. Lucrările diavolului pricinuiesc înlăuntrul nostru ușurătate, mândrie, timiditate și tot răul. Din roade poți cunoaște dacă lumina ce o simți înlăuntrul tău este a lui Dumnezeu sau a satanei, în ochii noștri, vinul seamănă cu oțetul, însă în gură gustul lor este diferit. Așa se întâmplă și cu sufletul. Cu propriul lui gust, sufletul deosebește foarte bine harismele Duhului Sfânt de creațiile satanei".

Medita ția a 27-a

Mintea noastră abia desprinsă de plăcerile tru-pești se întoarce spre hrana cea inteligibilă, adică spre cunoașterea Sfintei Scripturi și spre dobândirea virtuților, îndeletnicindu-se cu rugăciunea cea de gând. Meșteșugul dracilor invidioși este să facă să înceteze pentru un timp războiul cel de gând. Ne invidiază prea rău pentru foloasele și cunoștințele pe care le dobândim când ne apropiem de Dumnezeu, câștigând războiul împotriva lor. De

aceea se retrage pentru un timp, în scopul de a ne face să fim fără de grijă, ca apoi să năvălească deodată împotriva noastră și să ne târască în tot felul de păcate. Noi însă să ne rugăm totdeauna cu smerenie, potrivit cu voia lui Dumnezeu.

Două sunt aripile care pot înălța pe om de la pământ: curăția și simplitatea inimii. Trebuie să fii simplu în faptele tale și curat în gândurile și simțămintele tale. Cu inima curată să cauți pe Dumnezeu și cu simplitatea îl vei afla și te vei veseli. Când te vei fi eliberat de relele lăuntrice și sufletul tău va fi liber, toate faptele cele bune ți se vor părea ușoare. Când scopul tău este să faci bine fraților și să săvârșești voia dumnezeiască, atunci inima ta se va umple de bucurie lăuntrică, pe care o hărăzește numai eliberarea sufletului de patimi. Când inima ta este curată, te poți folosi de toate și poți învăța de la toate, în toate creaturile vei vedea atunci bunătatea cea nesfârșită a lui Dumnezeu. Inima curată trece ușor prin vămile văzduhului.

Omul judecă lucrurile exterioare potrivit cu dispozițiile lui interioare. Dacă, într-adevăr, există bucurie în lume, numai omul cel bun o înțelege. Partea inimii viclene și necurate este supărarea și mâhnirea. Sfânta Singlitichia spune: „Precum vasul se îneacă din două pricini, sau din afară, datorită valurilor mării, sau dinlăuntru, din pricina stricării mașinării de scos apa, tot astfel sufletul se vătăma

și se scufundă sau clin afară, percepând lucrurile cu simțurile sale, sau dinlăuntru, de la gândurile rele și patimile care se află înlăuntru inimii. De aceea este de trebuință ca omul să-și păzească atât simțurile de lucrurile dezmiardătoare și vătămătoare, cât și inima de gândurile rele și de patimi".

Meditația a 28-a

Când îți păzești inima ta curată, păzești și virtuțile. Prin urmare, te vei păzi atunci și de relele cele mai presus de fire. Astfel, cu cât trece timpul, cu atât vei urca spre cele mai presus de fire, cu ajutorul preadulcelui Iisus. Pentru că, răscolind cu rugăciunea gânditoare, vei scoate pământul și cenușa patimilor și a gândurilor viclene și prejudecăților din inima ta și vei descoperi scânteia harului dumnezeiesc, lucru ce-ți va aduce bucurie nespusă și-ți va pricinui lacrimi mângâietoare. Apoi îngrămădește peste această scânteie, în loc de lemne și vreascuri, poruncile cele făcătoare de viață ale Domnului și toate virtuțile dobândite și suflă cu mare însuflețire și dragoste. Atunci, înlăuntru tău se va aprinde o flacără mai presus de fire, a cărei strălucire îți va lumina mintea și-ți va hărăzi cunoștințe și însușiri neasemuite.

Astfel, vei simți că toată lumea ta lăuntrică se face biserică și sălaș al Sfântului Duh, iar inima ta jertfelnic și masă sfântă. Mintea ta o vei simți ca preot, voința ta ca jertfă și rugăciunea ca o tămâie binemirositoare ce se suie la Dumnezeu.

Un frate oarecare a întrebat odată pe awa Agaton care din cele două este mai de preț: osteneala trupească, sau paza minții și a inimii ? Și acela a răspuns: „Omul este asemeni unui copac. Osteneala trupească sunt frunzele copacului, iar paza minții și a inimii sunt roadele lui. Domnul a spus: Orice pom care nu aduce roade bune se taie și se aruncă în foc; prin urmare, e limpede că toate încercările noastre trebuie să țințească producerea de roade, adică paza minții și a inimii, însă avem nevoie și de frunze ca acoperământ și podoabă; aceasta constituie osteneala trupească”.

Cât de înalt a vorbit sfântul acesta despre acei creștini care se îndeletnicesc numai cu cele practice, spunând că ei trebuie dezrădăcinați și arși, întrucât nu-și păzesc mintea, nici inima și se îndestulează, mândrindu-se cu lucrările lor manuale, înfricoșătoare este, părinte, hotărârea ta pentru cei ce nu-și păzesc mintea și inima. Deci, dacă dorești să te arăți biruitor al patimilor tale, intră în lăuntrul tău cu rugăciunea, caută-i acolo, cu ajutorul lui Dumnezeu, pe cei trei monștri: uitarea, neștiința și trândăvia. Numai acestea supun patimile raționale. Și

din ele se seamănă și cresc în sufletele celor pătimiși toate patimile răutății.

Meditația a 29-a

Rugăciunea fără smerenie este dar nedăruit. Smerenia este veșmântul dumnezeirii. De aceea, l pentru dobândirea ei sunt de trebuință multe os-teneli și rugăciuni. La un om poți găsi ușor unele

virtuți, însă greu vei mirosi mireasma smereniei. Diavolul este numit peste tot în Sfânta Scriptură „duh necurat” pentru că și-a scos dinlăuntrul său smerenia și a iubit mândria. Pe de altă parte, ce altă necurăție poate scoate diavolul cel nematerial pentru a se numi necurat? Dovedit este, deci, că pentru mândria sa a fost numit „duh necurat”, din înger curat și luminat făcându-se necurat. „Necurat este înaintea lui Dumnezeu tot cel ce se înalță pe sine”, spune Sfânta Scriptură. Primul păcat este mândria; din pricina ei au căzut cei întâi zidiți. Mândru a fost și Faraon, care spunea lui Moise: „Pe Dumnezeul tău nu-1 știu și israeliților nu le voi da voie să plece din Egipt”. Smerenia ne-o povăcluiește însuși Hristos, blândețea, David, iar Petru ne spune să plângem cu lacrimi amare, cerând iertare pentru păcatele pe care le-am făcut.

Toți cei ce vor să placă lui Dumnezeu trebuie să se smerească pe ei înșiși din tot sufletul. Să creadă că sunt mai prejos decât toți ceilalți oameni și să se supună întristărilor și mâhnirilor, pentru că numai astfel se vor desfăta de bunătățile viitoare în odihna cea veșnică.

Așadar, vă rog cu căldură, frații mei, ca mai înainte de a lua îmbucătura în gura voastră să vă rugați lui Dumnezeu și apoi să începeți a mânca, așa cum ne sfătuiește Sfântul Ioan Gură de Aur. Ca să-ți păzești limba ta, închide gura și nu vorbi nimic mai înainte de a te gândi bine. Pentru păzirea sufletului tău, să închizi ușa lăuntrică a inimii tale pentru gândurile necurate și să taci, negândind nimic altceva în timpul rugăciunii celei purtătoare de lumină.

Meditația a 30-a

Sufletul nostru se curăță prin următoarele:

- a) deasa citire a dumnezeieștilor Scripturi și a cuvintelor folositoare ale Sfinților Părinți;
- b) deasa pomenire a înfricoșătoarei Judecăți a lui Dumnezeu. Trebuie să ne aducem aminte că, după despărțirea sufletului de trup, vom întâlni în fricoșatele puteri care ne vor cerceta de toate cele rele pe care le-am lucrat în această viață;

c) să nu scoți niciodată din mintea ta hotărârea pe care o va da Judecătorul cel înfricoșător și drept celor pe care-i va pune de-a stânga Lui;

d) este bine să privești și la marile chinuri ale oamenilor din jurul nostru și să-i compătimești, deoarece astfel se îmblânzește sufletul cel aspru și-și cunoaște starea sa cea rea.

Un foarte mare dar ne-a hărăzit Dumnezeu, dăruindu-ne conștiința, pentru că ea îți ajută mult pe cei ce o ascultă. Awa Agaton a spus că monahul nu trebuie să dea prilej conștiinței sale să-1 învinovătească ele ceva. Cei din vechime spuneau că sufletul este ca izvorul care, atunci când îl deschizi, se curăță, iar când îl acoperi cu pământ, se pierde. Cred că spunând „suflet” au înțeles conștiința care, la cel ce ascultă de ea, se face curată precum cristalul, iar la cel ce nu-i dă importanță, se face neagră și întunecoasă.

Să nu disprețuiești niciodată conștiința ta. Ea te sfătuiește cel mai bine și totdeauna și pentru orice îți dă sfatul ei cel dumnezeiesc și îngeresc. Ea ne eliberează inima de toate necurățiile și ne face să ne înfățișăm cu îndrăzneală la înfricoșătoarea Judecată. Dacă vrei mântuirea ta, îngrijește-te să ascultă de conștiința ta. Fă totdeauna cele ce-ți spune și vei vedea marele folos. Dumnezeu și conștiința fiecăruia cunoaște cele ascunse ale sale. Cel ce nu ascultă de glasul conștiinței sale nu se va strădui nicidecum să devină virtuos.

Conștiința este cartea firii, dăruită de Dumnezeu, iar cel ce o citește, săvârșind cele scrise în ea, învață singur cât de mult se îngrijește Dumnezeu de mântuirea noastră. Conștiința se face bună prin rugăciune, și rugăciunea se face curată prin coriști--ință. Și amândouă depind una de alta, deoarece așa au fost create de Dumnezeu.

Când Dumnezeu a făcut pe om, a sădit înlăuntrul lui și un gând dumnezeiesc, luminos ca o scântie, care să lumineze mintea și să o ajute să deosebească binele de rău. Aceasta este conștiința care există în fiecare din noi. Conștiința s-a dat înaintea legii scrise, pentru ca patriarhii și toți dreptii să se încredințeze că există Dumnezeu, căruia trebuie să-l mulțumească. Iar când aceasta s-a îngropat în oameni din pricina lepădărilor lor, Dumnezeu a dat legea scrisă prin Moise. Ne-a trimis pe prooroci și apoi pe Mântuitorul Hristos, ca să ne-o descopere și să o repună în dregătoria ei, aprinzând scântea cea stinsă prin învățătura Sa și prin păzirea dumnezeieștilor Sale porunci.

Așadar, frate, păzește-ți totdeauna conștiința ta curată ca oglinda, îngrijește-te totdeauna de mântuirea sufletului tău, tăind dorințele tale cele păcătoase. Arată conștiinței tale supunere și ascultare desăvârșită până la sfârșitul vieții. Și asta ajunge pentru mântuirea ta.

Meditația a 31-a

Trebuie să știi, fratele meu, că pacea ce liniștește sufletul nostru de diferitele patimi și ne face să trăim în armonie cu semenii noștri se face și maica harului dumnezeiesc, pe care-1 naște mai apoi înlăuntru. Și asta deoarece sufletul care nu se liniștește, ci se luptă cu ceilalți oameni, nu este cu putință să se facă vrednic de harul dumnezeiesc.

Înalta bucurie duhovnicească devine a noastră atunci când dobândim sănătatea sufletească și trupească. Sufletul dobândește desăvârșita sănătate când se hrănește cu roadele Sfântului Duh, care sunt: dragostea, bucuria, pacea, îndelunga-răbdare, bunătatea, credința, blândețea și înfrânarea. Trupul dobândește sănătatea prin împărtășire de la sănătatea sufletului, pentru că sufletul și trupul depind și se influențează unul pe altul. Bucuria duhovnicească se manifestă în suflet când acesta se unește cu Dumnezeu și primește darurile dumnezeiești și harul duhovnicesc.

În sfârșit, bucuria cea curată și înaltă izvorăște din dragostea lui Dumnezeu. Dumnezeu ne dă nouă bucuria dragostei. Și bucuria nu are limite. Când vom dobândi astfel bucuria aceasta, ne vom asigura și de fericirea cea de lângă Hristos. Cu toate acestea, înalta bucurie duhovnicească se do-

bândește mai ales prin rugăciune. Și ca să o dobândim, trebuie să ne rugăm neîncetat.

***Cum se face rugăciunea
„Doamne Iisuse Hristoase,
miluiește-mă pe mine, păcătosul”,
cu metanii***

*Regula Mănăstirii Dionisiu
din Sfântul Munte Athos*

Iubiții mei frați,

Trâmbiță, cu trâmbiță deșteptătoare:

Vrăjmașii noștri nu dorm, ci lucrează fără odihnă să ne arunce în păcate și, din pricina acestora și a patimilor noastre, în adâncul iadului, în alt chip nu putem să le stăm împotrivă decât prin rugăciune. Citirea căiților duhovnicești este bună și folositoare; citirea sau urmărirea slujbelor Bisericii noastre ajută, celor ce au putința să le facă.

Pentru mulți, însă, un fel de rugăciune care poate înlocui celelalte feluri este rugăciunea cu metanii. La fiecare bob să chemi numele Domnului Iisus, spunând rugăciunea scurtă: „Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă!”, sau

simplu: „Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă !”.
Începe cu: „Pentru rugăciunile Sfinților Părinților
noștri, Doamne Iisuse Hristoase, Dumnezeuul nos-
tru, miluiește-ne pe noi. Amin! Slavă Ție, Dumne-
zeul nostru, slavă Ție! Împărate ceresc... Preasfân-
tă Treime... Tatăl nostru... Psalmul 50...” O scurtă
rugăciune improvizată, o dată pe zi, cu o scurtă
doxologie, mulțumire, mărturisire, cerere de iertare
a păcatelor tale, întărire a ta și a fraților întru Hris-
tos în lupta pentru bine și rugăciunea cu metanii,
precum urmează:

1. Vecernia cu metanii, sau cu ceasul fără me-
tanii (metanii de 300 sau 100 de boabe)

a) trei ațe de 300 de boabe cu rugăciunea lui
Iisus sau cincisprezece minute cu ceasul;

b) o ață de 100 boabe cu rugăciunea la Maica
Domnului („Preasfântă Născătoare de Dumnezeu,
miluiește-ne pe noi”) sau cinci minute cu ceasul;

c) o ață de 100 boabe cu rugăciunea sfântului
zilei („Sfinte Apostole, cuvioase sau mucenice...,
roagă-te lui Dumnezeu pentru noi”) sau două mi-
nute cu ceasul;

d) o ață de 100 boabe cu rugăciunea sfântului
T?arohif! "hramu! bisericii") sau două minute cu
ceasul:

e) o ață de 100 boabe cu rugăciunea sfântului
zilei din cursul săptămânii:

- luni: „Sfinților Arhangheli, rugați-vă lui Dum-
nezeu pentru noi”;

- marți: „Sfinte înaintemergătorule și Botezătorule, roagă-te lui Dumnezeu pentru noi”;
 - miercuri: „Sfântă Cruce a lui Hristos, mântuiește-ne pe noi cu puterea ta”;
 - joi: „Sfinților Apostoli, rugați-vă lui Dumnezeu pentru noi” și „Sfinte Ierarhe Nicoiae, roagă-te lui Dumnezeu pentru noi”;
 - vineri: la fel ca miercuri;
 - sâmbătă: „Toți sfinții, rugați-vă lui Dumnezeu pentru noi”;
 - duminică: „Preasfântă Treime, miluiește-mă”.
2. Pavcernița: la fel ca vecernia, cu diferența că la Maica Domnului zicem două ațe de 300 boabe sau zece minute cu ceasul.
 3. Miezonoptica: patru ațe de 300 boabe cu rugăciunea lui Iisus sau cincisprezece minute cu ceasul, și o ață de 300 boabe cu rugăciunea Maicii Domnului sau cinci minute cu ceasul.
 4. Utrenia: nouă ațe de 300 boabe cu rugăciunea lui Iisus sau o oră cu ceasul, apoi trei ațe de 300 boabe cu rugăciunea Maicii Domnului sau cincisprezece minute cu ceasul. Câte o ață de 100 boabe cu rugăciunea sfântului zilei, a sfântului parohiei, a sfântului săptămânii, ca la vecernie sau câte două minute cu ceasul și o ață de 300 boabe la toți sfinții sau cinci minute cu ceasul.
 - 5- La Sfânta împărtășanie: patru ațe ele 300 boabe cu Rugăciunea lui Iisus sau cincisprezece mi-

nute cu ceasul. O ață de 300 boabe cu rugăciunea Maicii Domnului sau cinci minute cu ceasul.

6. Paraclisul: două ațe ele 300 boabe sau zece minute pe ceas.

7. Ceasurile 1, 3, 6, 9: șase ațe de 300 boabe cu Rugăciunea lui Iisus sau o oră sau două pe ceas și două ațe de 300 boabe cu rugăciunea Maicii Domnului sau zece minute cu ceasul.

Dacă nu ai mult timp liber, când călătorești cu autobuzul sau oriunde te-ai afla, în loc să vorbești cu unul sau cu altul, uită-te la ceasul tău, închide-te în tine și spune rugăciunea precum am arătat mai sus.

Prin obișnuință, atenție neîncetată și rugăciune neîntreruptă te faci o țintă greu de atins de cel viclean, împreună cu acestea, cultivarea dragostei, a milostivirii, a credinței, a compătimirii, a evlaviei, a prihănirii de sine, a nădejzii în Dumnezeu, a mărturisirii și împărtășirii regulate te vor ajuta să dobândești o mulțime de arme duhovnicești și te vei îmbrăca cu harul lui Dumnezeu ca și cu o platoșă, în așa fel ca să nu poți fi atins de săgețile cele purtătoare ale moartei ale diavolului. Domnul a spus: „Fără de Mine nu puteți face nimic”. De aceea, cunoscând boala ta, ca să nu te faci de rușine, ci să slăvești totdeauna pe Tatăl, pe Fiul și pe Sfântul Duh, acum și pururea și în vecii vecilor. Amin !

III loc de epilog

Sfântul Grigorie Sinaitul a învățat lucrarea rugăciunii minții nu numai pe monahii Sfântului Munte, ci pornind de la Sfântul Munte a mers învățând rugăciunea minții până în Valahia, adică în România de azi.

De asemenea, luminătorul Tesalonicului, purtătorul de lumină Sfântul Grigorie Palama, nu numai că a scris scurte omilii prin care îndeamnă pe toți creștinii să se roage gânditor și cu inima, ci a trimis un cuvânt lung filosofilor Ioan și Teodor, care se aflau în lume, cuvânt în care le descoperă toate tainele rugăciunii minții.

Sfântul Diadoh spune că satana nu vrea deloc ca creștinii să afle și să creadă că el se află în inimă și de acolo îi luptă, ci vrea să-i facă să creadă că-i luptă din exterior. Apoi cei mai mulți creștini, și mai ales cei învățați, cred că de multe ori gândurile le vin din cugetare, nu dinlăuntru, din inimă. Și asta ca să nu învețe să lupte pe satana cu pomenirea din inimă a Domnului Iisus Hristos, adică cu rugăciunea minții și a inimii.

„Împăratului veacurilor, veșnicului, nevăzutului, singurului înțelept Dumnezeu (se cuvine) cinste și slavă în vecii vecilor. Amin”.

Cuprins

Nota editurii

**Părintele Serghie Cetferikov: învățătura
Cuviosului Paisie Velicikovski, starețul
Mănăstirii Neamț din Moldova,
despre Rugăciunea lui Iisus**

Prefață (de Mitropolit Serafim Joanlă)

9

**Învățătura starețului Paisie despre Rugăciunea lui Iisus, care se săvârșește de
minte în inimă** 15

**Capetele starețului Paisie Velicikovski
despre Rugăciunea inimii**

Predoslovie 83

Cuvântul I

*Despre rugăciunea minții, care este lucrarea
Sfinților Părinți din vechime, și împotriva
hulitorilor acestei rugăciuni sfințite și prea
fără de prihană* 85

Cuvântul II

De unde își are începutul această dumnezeiască rugăciune a minții și ce mărturie din Sfânta Scriptură aduc despre ea purtătorii de Dumnezeu Părinți

98

Cuvântul IU

Despre faptul că această sfințită rugăciune a minții este un meșteșug duhovnicesc 121

Cuvântul IV

Ce fel de pregătire trebuie celui care doarește să facă această dumnezeiască lucrare 123

Cuvântul V

Despre ceea ce este această sfințită Rugăciune a lui Iisus după calitatea și lucrarea sa 126

Cuvântul VI

Despre aceea cum trebuie de la început să deprindem lucrarea acestei dumnezeiești rugăciuni cu mintea în inimă 130

*31 de meditații duhovnicești
despre Rugăciunea inimii*

Cuvântul traducătorului	141
Meditația I	145
Meditația a 2-a	147
Meditația a 3-a	148
Meditația a 4-a	150
Meditația a 5-a	151
Meditația a 6-a	153
Meditația a 7-a	154
Meditația a 8-a	156
Meditația a 9-a	158
Meditația a 10-a	160
Meditația a 11-a	162
Meditația a 12-a	164
Meditația a 13-a	165
Meditația a 14-a	167
	213

Medita ția a 15-a	168
Medita ția a 16-a	170
Medita ția a 17-a	172
Medita ția a 18-a	174
Medita ția a 19-a	176
Medita ția a 20-a	179
Medita ția a 21-a	181
Medita ția a 22-a	183
Medita ția a 23-a	185
Medita ția a 24-a	191
Medita ția a 25-a	193
Medita ția a 26-a	195
Medita ția a 27-a	197
Medita ția a 28-a	199
Medita ția a 29-a	201
Medita ția a 30-a	202
Medita ția a 31-a	205